

ほけんだより

夏休み号

姫戸小学校保健室

いよいよ夏休みが始まります。今年の夏休みは42日間と、とても長い休みです。ふだんできないことにチャレンジしてみるのもいいですね。けがや病気に気をつけて楽しい夏休みをすごしてください。



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



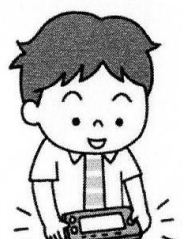
むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べていない?



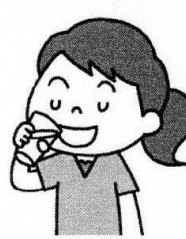
一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって熱中症予防

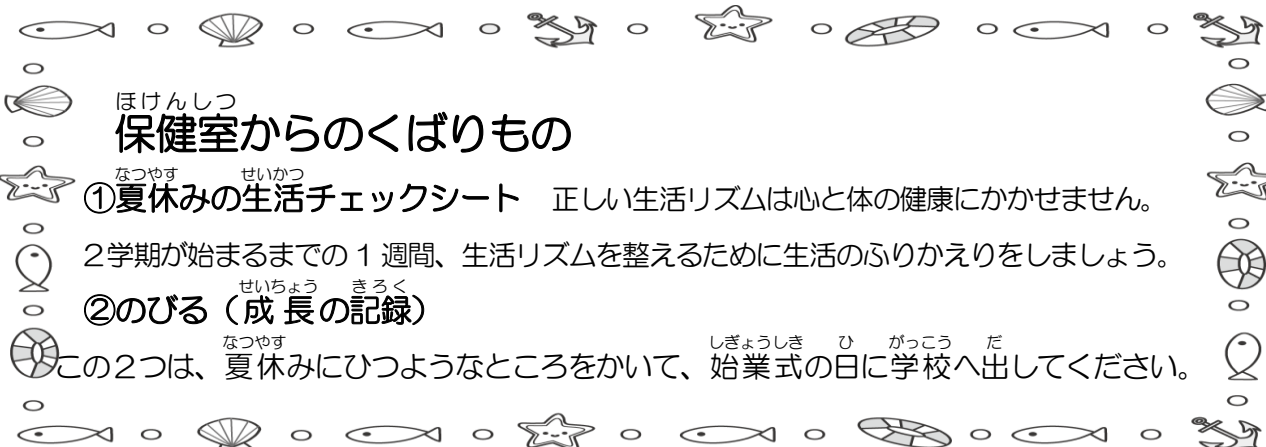


汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。



ほけんしつ 保健室からのくばりもの

- ① 夏休みの生活チェックシート 正しい生活リズムは心と体の健康にかかせません。2学期が始まるまでの1週間、生活リズムを整えるために生活のふりかえりをしましょう。
 - ② のびる (成長の記録)
- この2つは、夏休みにひつようなところをかいて、始業式の日に学校へ出してください。

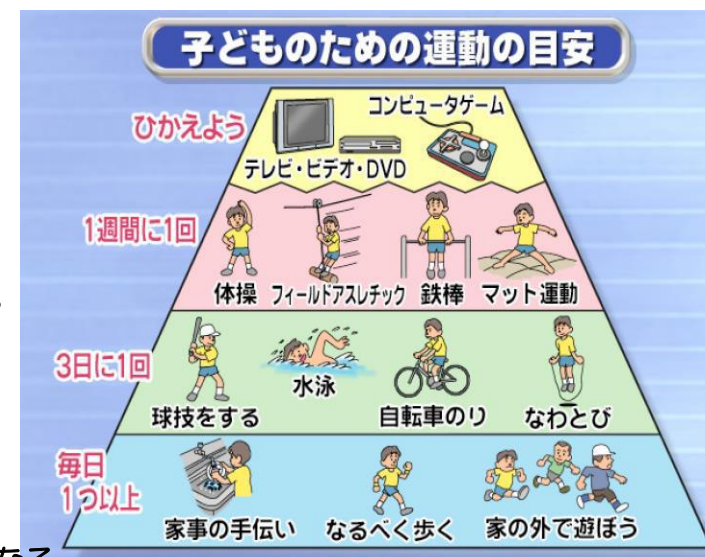
外に出てからだを動かして汗をかこう!

夏休みは涼しいおうちの中で過ごすことが多いかと思いますが、

1日1回は朝や夕方の涼しい時間に外に出てラジオ体操や散歩、なわとび、鬼ごっこなどの汗をかくくらいの運動をしましょう。

【こんなにいいことがたくさん】

- ・体重の増えすぎをおさえる
- ・夜ぐっすり眠れる
- ・2学期を元気にスタートできる
- ・熱中症や病気、けがをしにくくなる



テレビやゲームは「時間」と「ルール」を決めましょう

☆テレビ、スマートフォン、タブレット、ゲームなど

◆自分や友だちの命を守ろう

- ① 個人情報には載せない。(住所・写真・電話番号・ID・学校名・アドレス等)
- ② 面識のない人とのやりとりをしない。

◆自分や友だちの心を守ろう

- ① 相手のことを考える。友だちを傷つけない言葉づかいをしよう。友だちの時間や立場を考えよう。その場にいない友だちのことを思いやる心をもとう。
- ② 時間を決める。使う時間は1時間以内にする。午後9時までにはやめる。
～私たちのネット利用のルール～上天草市小中学校児童会・生徒会より

ちりょうは夏休みにすませましょう

1学期の健康診断の後にちりょうのお知らせを配りました。

ふだんなかなかちりょうに行けないという人も、夏休みはちりょうのチャンスです。早めに行けるようおうちの方と話をしてみましょう。

