

☆朝はいつもどおりに
起きよう!



なつ やす せい かつ けん こう
夏休みの生活と健康



☆朝食はもちろん、
昼・夕食も
しっかり食べよう!



☆クーラーのきいた部屋に
1日中いないようにしましょう!



☆てきどにからだを動かそう!
外に出かけるときは、帽子、ハンカチや
タオル、すいとうなどを忘れずに!
あつい時間はさけよう!

☆夜ふかしせずに
早く寝よう!



☆冷たいものとりすぎに注意!

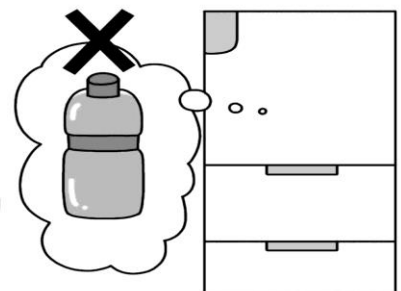
せい りょう いん りょう すい 清涼飲料水をのみすぎないために



コップに取りわけ、
量を決めてのむ



のどがかわいたときは、
水やお茶をのむ



冷蔵庫にいつも入れて
おかないようにする

ジュースには、さとうが たくさん はいっています。 のみすぎに ちゅうい しましょうね!

しんがた ころ なう い る す き
新型コロナウイルスにも気をつけましょう。

じぶん かぞく いのち まも
自分や家族の命を守るため

なつやす
に、夏休みもしっかり感染

よぼう
予防しよう。



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands



換気をするモン
#OpenWindow

なつやす けんこう

☆☆ 夏休み健康カレンダー ☆☆

今年も夏休みに健康カレンダーをくばいます。

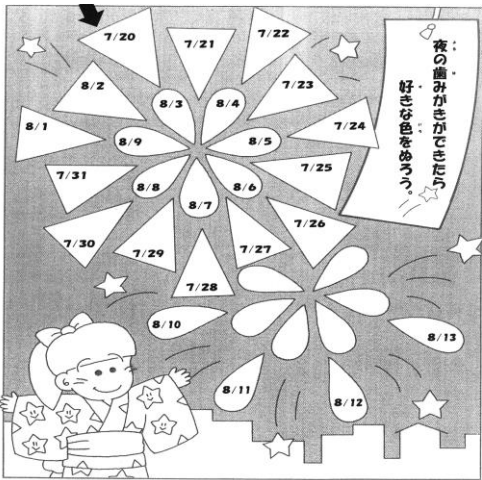
げんきで たのしい 夏休みにするために、3つのことにチャレンジしよう!

その1



チャレンジ ザ はみがき!

チャレンジ期間: 7月20日~8月13日



夏休み前半は、夜のはみがきをがんばろう!
むし歯は、夜寝ている間に作られやすいから、
1本1本ていねいにみがこうね!

その2

チャレンジ ザ ノーメディア

チャレンジ期間: 8月14日~8月18日

8/14	8/15	8/16	8/17	8/18

- ①食事中はテレビを消す。
- ②ゲームやテレビは1日00時間までにする。
2つの約束が守れたら好きな色をぬろう。

メディアを使いすぎると、視力の低下や睡眠不足など、健康的に過ごせなくなります。
ゲームやテレビは、おうちの人と話し合っ
て時間を決めよう。(理想は2時間以内!)

その3

チャレンジ ザ 規則正しい生活

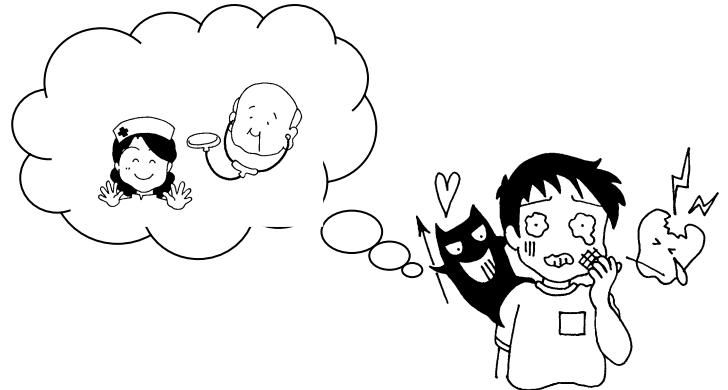
チャレンジ期間: 8月19日~8月25日

	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25
おさるじごく ___じ___ぶん							
あさごはん							
ねるじごく ___じ___ぶん							
あさの たいおん	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C	. °C

2学期を元気にスタートするためにも、毎日の生活リズムを整えよう。ポイントは、学校に行くときと同じように、寝る時刻・起きる時刻を決めるといいよ。

ほけんしつからのおねがい

むし歯などの病気は、夏休み中にちゅうしましょう。



特に、むし歯は放っておいても、自然には治りません。痛みが出る前に早めに受診しよう。