



合志楓の森小 ほけんだより 夏休み号



いよいよ夏休みがはじまります。たくさん楽しい思い出を作ってくださいね。楽しむためには、健康

が大切です！心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

こんな妖怪たちに注意！

長い夏休み、こんな妖怪にとりつかれてしまったら大変！

妖怪にとりつかれないように正しい生活でしっかり自分を守りましょう。



「早ね、早起き、朝ごはん」は、健康の基本です！
夜ふかしせず、規則正しい生活をしましょう。

テレビやゲームは時間を決めて楽しみましょう。
熱中症対策をして体を動かして体力アップ！

外から帰ったら、石けんを使って手を洗いましょう。
病気予防のため、習慣となるように続けてください。

むし歯は放っても治りません！
治療が終わっていない人
あと101人

心のSOSが聞こえたら

体はもちろん心の健康も大切です。



だれでも心のつかれを感じる場合があります。楽しいことや好きなことでリラックスしてつかれをとることができますが、なかなかつかれがとれない時は、一人で悩まず、信頼できる人にお話をきいてもらいましょう。

1年生と転入生のみなさんへ、合志楓の森小お守りをくばりました。

学校はもちろん、様々なところで相談を受けています。長い夏休みの間でも、心配なこと、困ったこと、一人で悩まずに相談してくださいね。ランドセルやふでばこに入れておいてね。