

ほけんだよい

夏休み号

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

まん だ しょうがっこう ほ けん しつ
万 田 小 学 校 保 健 室
れい や ねん にち は つ こ う
令和5年7月20日発行



夏休みを元気に過ごすために



早ね・早おきをする

はや 早ね・はや 早おきで規則正しい生活をしましょう。学校があったりしている日と同じリズムを保ちましょう。



三食バランスよく食べる

いちにちさんしょくかなら 一日三食必ず食べましょう。また、おかしやジュースのとりすぎに注意しましょう。



からだを動かす

いちにちじゆう 一日中だらだらと過ごすことがないように、からだを動かすことを取り入れましょう



テレビ、ゲームは時間を決める

おうちのひとといっしょにテレビ、ゲームなどの時間を決めましょう。決めたルールは守るようにがんばりましょう。



はみがきをする

た 食べたらみがく 習慣を続けましょう。特に夜はていねいにみがきましょう。



裏面のはみがきカレンダーをつけてね。

熱中症に気をつける

のどが乾く前に水分補給をしましょう。高温の炎天下では運動を控えましょう。気分が悪くなったら大人の人に伝えましょう。



病気の治療をすませる

むし歯など、からだの具合が悪いところがあった人は夏休み中に受診しておきましょう。



毎日お手伝いをする

家族の一員として、積極的に家のお手伝いをしましょう。

