

ほけんだより 7月 夏休み号

令和5年7月

睦合小学校保健室

中村 涼子

いよいよ夏休みですね。普段できないことをたくさん計画している人が多いと思いますが、体調をくずしてしまったりは、楽しく過ごせません。規則正しい生活で、熱中症予防を心がけながら、元気に夏休みを過ごしましょう。また、夏休みの間に治療を済ませましょう。

出かけるときは 一緒だよ



全員に、今年の健康診断の結果をお渡しします。むし歯などは、治療しないとどんどん進行してしまいます。まだ受診されていない場合は、ぜひ夏休みの間に治療を済ませましょう。

「夏休みだから」と夜ふかしをしてゲームなどをしようと思っていないか？ 次の日起きるのが遅くなり、せっかくの休みなのに一日元気に過ごすことができなくなります。自分で寝る時間と起きる時間を決めて実行してみましょう。



自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる