

# ほけんだより

7月

なつやす  
夏休み号

令和7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。いつもはできないことを経験できるよい機会です。一度生活リズムがぐずれてしまうと元気に過ごせません。同じ時間に起き、布団に入るよう心がけましょう。暑さが続きます。出かける時は暑さ対策をしっかり行いましょう。



ネットトラブルが  
増えています



なつやす  
夏休みのうちに  
治療をすませよう

SNSやスマホ、ネットゲームなどを通じてトラブルになることが増えています。利用する時のルールをお家の人と話し合いましょう。

むし歯などは放っておいても治りません。まだ受診されていない場合は、夏休みの間に治療を済ませましょう。



だれ  
誰とどこへ行くいつ帰るか  
伝えよう

たの  
楽しい夏休みですが、家で勉強する時間や家に帰る時間が決まっています。きまりはみなさんを守るためにあります。とくに出かける前は「誰とどこへ行くのか、いつ帰るのか」を必ずお家の人に伝えましょう。

なつやす  
「夏休みだから」と夜ふかしをしようと思いませんか？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ましょう。



自分で決めよう

あさ  
朝は\_\_\_\_\_時に起きる  
よる  
夜は\_\_\_\_\_時に寝る  
\_\_\_\_\_をがんばる

