

ほけんだより 7月 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。一度生活リズムがくずれてしまうと元気に過ごせません。同じ時間に起き、布団に入るように心がけましょう。暑さが続きます。出かける時は暑さ対策をしっかりと行いましょう。



ネットトラブルが増えています。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。



夏休みのうちに治療をすませよう。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。



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。

「夏休みだから」と夜ふかしをしようと思いませんか？ 夏の白起きの遅くなり、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。

