

ほけんだより ⑦



令和8年7月17日

睦合小学校保健室

中村 涼子

夏本番の季節になりましたね。夏休み、楽しい予定がたくさんある人もいると思いますが、早寝、早起き、朝ごはんと熱中症予防を心がけて、元気に過ごしてほしいです。また、夜遅くまでスマホやゲームなどに夢中になってしまうと生活リズムがくずれてしまいます。メディアとの付き合い方も自分で考えられるようになるといいですね。

元気いっぱいの
夏休みにしよう

スマホやゲームは



時間を決めて

熱中症予防
アクション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と
置きっぱなしに
していませんか？

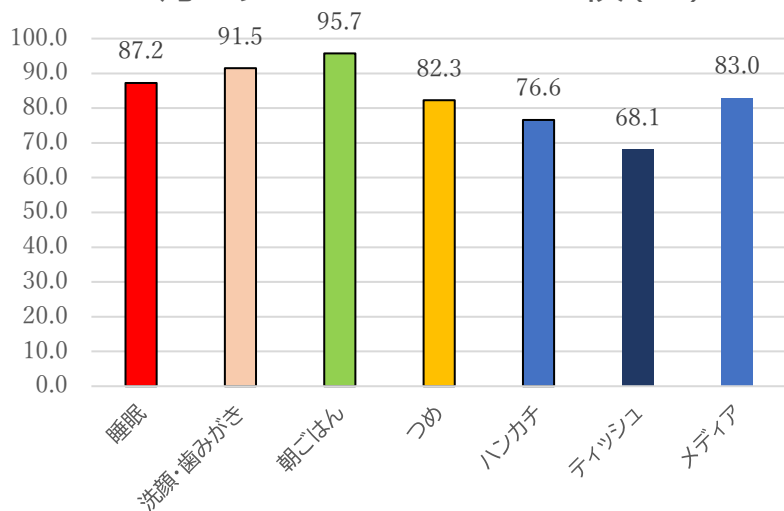


熱のこもらない
服を着よう

通気性がよく、
汗を吸ってくれる
布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

6月 すこやかチェック全校(%)



6月のすこやかチェックの結果です。ほとんどの人が朝ごはんを食べてきていることがわかります。一日の元気の元になる朝ごはんはとても大切です。今年からメディア利用（夜9時～朝6時まで使用しない）についてもチェックしています。夏休みはメディア利用時間にも気を付けて、元気に過ごしてほしいです。