



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。



夏を元気に過ごすコツ

季節のものを食べよう



お風呂に入ろう



たっぷり寝よう



いっぱい笑おう



6月のすこやかチェックでは、「早く(9時までに)寝た」と答えた人が67.7%でした。休み中、夜ふかししてしまうと生活リズムが一気にくずれてしまいます。ゲームなどの時間を決め、就寝時間を守りましょう。

6月 すこやかチェック全校(%)

