

ほけんごよみ

令和7年7月18日

人吉市立大畑小学校

保健室

第4号

なつ やす
夏休み

が
始まります！

学期はどうだったでしょうか。

学期にがんばったことを思い出して、ぜひ自分で自分をほめてあげてください。

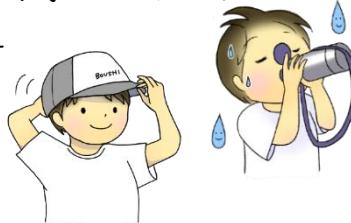
さて、夏休みが始まりますね。わくわくな気持ちや学校で友達と会えないから残念だなという気持ちなどいろいろな気持ちがあるかもしれません。

学校はお休みですが、夏休みの間もかわらず元気に安全に過ごしてほしいと願っています。

いのち まも 命を守ろう！

熱中症に気をつけよう

外に行くときは、帽子と水分を忘れずに。



雷に気をつけよう

雷がなっているときやおちそうなときは、建物の中に入ろう。



車に気をつけよう

歩道や横断歩道を歩くときは、車が来ていないかよく見よう。



保護者のみさまへ

日頃から健康教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。保健室から2つのお願いです。

- 4月から6月にかけて健康診断の結果を配付しました。まだ一度も病院に行かれていないお子様は、夏休み期間に病院を受診されることをおすすめいたします。
- 夏休みの生活チェックシートを配っています。ぜひ、お子様と一緒に取り組んでいただければ幸いです。



ゲーム、スマートフォン、テレビを使うときの約束を守ろう

使う時間や場所などおうちの人と約束を確認しよう。
目も大切にしてね。



けんこう まも 健康を守ろう！

ご飯を食べよう

特に、朝ご飯は一日の活動をするためにとても大切。



体を動かそう

一日30分以上の運動は、病気の予防に効果的。



しっかりねよう

睡眠をしっかりとることで、体を成長させたり心を健康にしたりと良いことたくさん。

