

ほけんがよろし

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
はじ
始まります！

がっき
1学期はどうだったでしょうか。

がっき
1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。

なつ やす はじ
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。

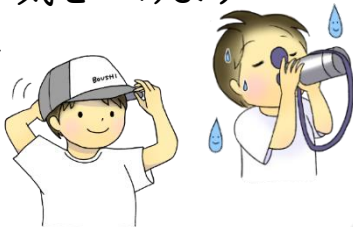
がっこう やす なつ やす あいだ
学校はお休みですが、夏休みの間もかわらず元気に安全に過ごしてほしいと願っています。



いのち まも 命を守ろう！

ねっちゅうしょう き
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。



かみなり き
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。



くるま き
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。



けんこう まも 健康を守ろう！

はん た
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。



からだ うご
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

睡眠をしっかり取るこ
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。



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
をつか やくそく まも
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。
目も大切にね。

