

# ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより  
令和4年7月



## なつやす けんこう す 夏休みも健康に過ごそう

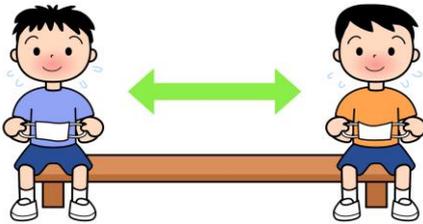
**はやね はやお  
早寝・早起きをしよう**

あさひ あ よる しぜん ねむ  
朝日を浴びることで夜に自然と眠たく  
なります。生活リズムを  
ととの たいちようかんり  
整えて体調管理を  
しよう。



**ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症に注意**

あつ そと はず ねっちゅうしょう  
暑い外ではマスクを外して熱中症に  
ならないように気をつけよう。マスクを外  
したらおしゃべりはしません。マスクをせ  
ずに話すときは2m以上離れよう。



**からだ うご  
体を動かそう**

ひるま からだ うご よる  
昼間に体を動かすことで、夜ぐっすり  
寝ることができます。外に出られない日  
は、家のお手伝いをして体を動かそう。



**りゅうほうしょう  
龍峯小 けいたい・ゲーム機使用の約束**

- ①使っていい時間は、平日は1時間以内、  
きゅうじつ じかんいなし  
休日は2時間以内
- ②使っていい場所は、家族のいるところ
- ③使い終わったら、おうちの人に預ける
- ④必ずフィルタリングをします
- ⑤各家庭のルールを守る

**てあら わす  
手洗い・うがいを忘れずに**

そと かえ あと あと しょくじ まえ  
外から帰った後、トイレの後や食事の前  
などには必ず手を洗おう。人がいる所に  
で かける時はマスクを忘れずにつけよう。



## ば ちりょう むし歯の治療をしましょう

せんしゅう くば けんこう きろく なか みどりいろ かみ てがみ はい  
先週みなさんに配った「健康の記録」の中に、緑色の紙のお手紙が入  
っていた人がいます。これは、むし歯の治療がまだ終わっていない人に  
くば てがみ ひと なつやす じかん はいしや  
配られたお手紙です。もらった人は夏休みの時間があるときに歯医者さ  
んに行って、きれいな歯にしてもらいましょう。

