

ほけんだより

夏休み特別号
桜山小保健室



「大暑」を知っていますか？大暑は、「一年で一番暑い季節になりましたよ」という合図の日です。今年の大暑は、7月23日です。夏休み中もいつものように、しっかり食べて、しっかり寝て、暑さを乗り切る体力をつけて、元気に過ごしましょう。

先生からのひみつのメッセージ

□にあてはまることばは何かな？ 完成させながらゴールまで進もう！
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう

□□□□

B 1日のパワーの源！
しっかり食べましょう

□□□□

C 食事のあとは毎回しましょう

□□□□

D 暑い日は特に注意！
お茶とタオルを忘れずに

□□□□□□

E 健康診断のあと、
治療はすませた？
夏休みに行っておこう

□□□□

F 道路での事故に気をつけて。
これを守ろう

□□□□ ルール

G スマホやパソコン、
テレビの時間を減らし、
団らんや外遊びの時間をつくろう

アウト □□□□

H シャワーではなく湯船につかろう。温度はぬるめで

□□□□

I 明日も元気に過ごすために
早くふとんに入ろう

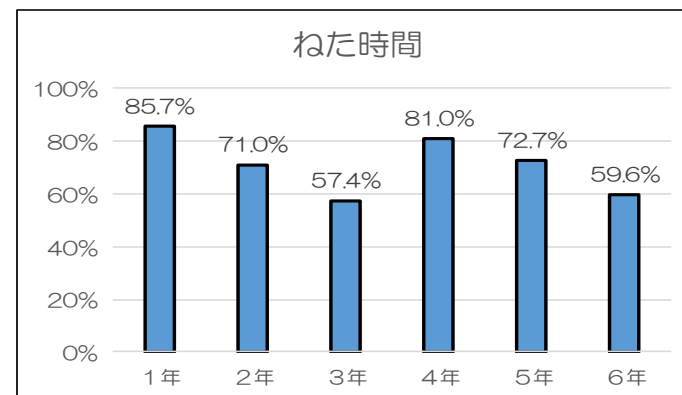
□□□□

ゴール

8/28 から もげ □□□□□□□□□□ へ来てね！

夏休みもきそく正しい生活を…！

保健委員会から、「けんこうだより」で6月の「さわやかしらべ」の結果をお知らせしました。右のグラフは、ねる時間の目標が達成できた人の結果を学年別に見たものです。



このグラフの結果を見て、みなさんはどう思いますか？12時すぎてねている人もいて、とても心配しています。ねるのがおそくなる理由は何でしょうか？ならいごとや用事があるかもしれませんが、できるだけ早くねるように心がけましょう。夏休みも同じです。

【ねる時間の目標】

- 1、2年生・・・ 9時までに
- 3年生・・・ 9時30分までに
- 4、5、6年生・・・ 10時までに

●おうちの方へ●

- ①4月から実施してきた各種健康診断にご協力いただきありがとうございました。お知らせをお渡ししているご家庭は、ぜひ夏休み中に受診をお願いします。歯科健診の結果のみ、異常があるなしに関わらず全員にお渡ししています。
- ②メディアの使い方が課題となっています。夏休み中もご家庭でルールを決めたうえでの使用をお願いします。
夏休みも規則正しい生活ができますようよろしくお願いします。