

# ほけんだより



養護教諭  
下西 美保

いよいよ、夏休みです^^ ころとからだの健康、事故や災害に気をつけて、すごしてくださいね!  
えがおがたくさんの夏休みになりますように。2学期にみんな会えることを、楽しみにしています。



## これをすれば、夏休みがうまいく! はやね・はやおき・あさごはん

- 夏休み中も、学校があるときと、おなじ時間に起きましょう。
- 午前中、気温が高くなる前に、勉強や運動をすることがおすすめです。
- あさごはんは必ず食べましょう。自分で作るのもいいですね。
- 生活リズムをこわすモンスターと戦おう!!



モンスターに負けないよう、過ごしましょう。7/20~26、8/21~27は モンスターとの戦いの記録をします。

## III せいかつリズムを こわす モンスター

### タバネーゼ



〈すきなもの〉 あさごはんをたべないこども  
〈使命〉 あさごはんぬきでげんきのないこどもをふやそうとしている  
〈とくいわざ〉 ちゃわんをはしでたたいてうるさくしてたべさせない  
〈きれいなもの〉 あさごはんをたべるこども

### ヨカーン



〈すきなもの〉 よふかしするこども  
〈使命〉 よふかしをさせてねぶぞくになるこどもをふやそうとしている  
〈とくいわざ〉 こどものからだをつかれさせる  
〈きれいなもの〉 はやくねるこども

### ミガン



〈すきなもの〉 はみがきをしないこどもがだいすき  
〈使命〉 むしばのこどもをふやそうとしている  
〈とくいわざ〉 はみがきをしようとするとはブラシをかくしてみがかせない  
〈きれいなもの〉 はみがきするこどもがだいきれい

### ダラダー



〈すきなもの〉 だらだらすごすこども  
〈使命〉 やるときとげんきのないこどもをふやそうとしている  
〈とくいわざ〉 めあてをまもろうとするこどもがいるとなまけさせようとする。  
〈きれいなもの〉 せいかつリズムがきちんとしているこども



## これをすれば、2学期がうまいく!... 治療

健康診断の結果、治療の必要があるというお知らせをもらった人は、必ず病院を受診してください。放置すると、ひどくなります。  
また、かかりつけの歯科医院に、歯の定期検診や歯のクリーニングに行くのもおすすめです。



## これをすれば、人生がうまいく!... おてつだい・好きなものさがし

夏休みは、ふだんはできないことにチャレンジできる時間があります。

- 家族のおてつだいをして、日頃の感謝を伝えるチャンスです。
- おてつだいで、自分の家事の力を高められます。続けられることを、楽しみしながら、取り組みましょう。
- 好きなことがあると、自分の大きな力になります。メディア以外の好きなことを、たくさん、探しましょう。

