



いよいよ夏休みがはじまりますね！。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

そのためにも生活リズムが大切です☆バランスよく、なんでも食べて、からだを動かしましょう。熱中症予防のためにも、夜はしっかり寝ましょう。

元気いっぱいな😊みなさんと2学期に会えるのを楽しみにしています。

夏休みも早起きて  
いいこといっぱい



やってみよう！「アウトメディア」

「アウトメディア」とは、テレビやゲーム、スマホ、インターネットなどをつかわない時間をもつことです。

家族で話したり、本を読んだり、体を動かしたり、じっくり勉強したりする時間をもちましょう。

テレビ、ゲーム、スマホ、インターネットなどを使うときの約束はありますか？



# ほんしつからのしゅくだい

## ① なつやすみ 生活チェック

まいにち  
毎日のめあてをいしきし  
て生活しましょう！みんな  
げんき なつやす  
が元気に夏休みをすごせま  
すように！

ていしゅつ  
提出  
がっ  
8月25日  
しぎょうしき  
(始業式)

## ② 病気の治療をしよう

ちりょう  
治療カードを持ってい  
る人は、夏休み中に病院  
へ行っておきましょう。

## ③ 病気やけがをふせごう

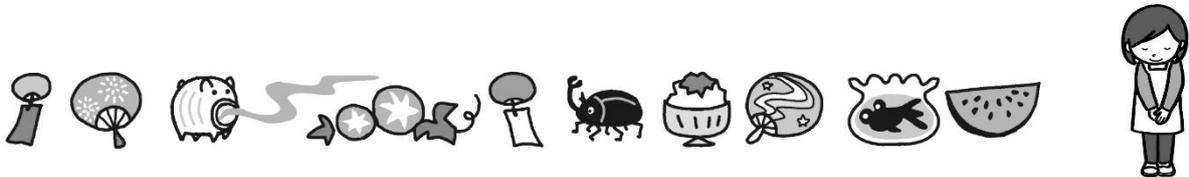
まいにちあつ  
毎日暑いので、体調をととのえ  
て、交通ルールを守ってすごしま  
しょう。



## 保護者のみなさまへ

7月10日より、飯干先生に代わり、保健室業務を担当することになりました、鳥江美加です。

子ども達に宮地小学校のことをたくさん教えてもらっています。どうぞよろしくお願いいたします。



\*保健室からの封筒に健康診断の結果の一覧を入れて配付させて頂きました。夏休みは受診

のチャンスです。特に、むし歯は早めの治療をお願いします。治療等が終わりましたら、2学期

に治療カードの提出をお願いします。(封筒の返却がまだの方は、よろしくお願いいたします。)

\*年々、暑さが厳しく、熱中症対策など外遊びへの注意が必要な日々ですが、ご家族でケガや

病気なく、楽しい時間を過ごせますよう、願っています。

