

# ほけんだより 夏休み号

三村小学校  
No.5  
令和4年7・8月

夏休みが始まります！

いよいよ夏休み。健康に気をつけて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。  
2学期も、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

## 暑さに負けず元気に過ごすための9か条

- な** んども、こまめに水分補給
- つ** めたい食べ物や飲み物に偏らず
- バ** ランスよく何でも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- ち** ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって、疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き、エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで、今日も元気！



## 1学期のふりかえり

欠席ゼロの日

にち  
**25日**



保健室の来室状況

- けが ... 90件  
一番多かったのは、すりずです。
- 病気 ... 25件  
一番多かったのは、頭痛です。

※ 7月19日現在

保健室からの宿題

受診や治療を済ませましょう

むし歯の治療や、眼科などの受診がまだ済んでいない人は、夏休みを利用して受診をしましょう。特に、むし歯の治療には長い期間かかることもあるので、夏休みのうちに治しておくといいですね。



けんこうカレンダーを記入しよう

起きる時間、寝る時間、おてつだいや運動などの夏休みの目標を、おうちの人と相談して決めてください。

夏休み けんこうカレンダー

【すいみん記録】

☆ 起きる時間 時 分

☆ 寝る時間 時 分

【せく・わたしの目標】

おてつだいや運動など 夏休みがんばることを書こう！

カレンダーの書き方

7/21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

8/1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31 9/1

テレビやゲームなど、メディアの使い方についてもルールを決めよう！

