

ほけんだよい 夏休み前

三村小学校
No.5
令和5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。
夏休み明けも、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪



夏休みこそ治療を!

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない…」という人は、夏休みが治療のチャンス!



冷たいものはほどほどに

アイスクリームなど、冷たいものはばかり食べていると、体が冷えたりして夏バテに。3食、バランスの良い食事を心がけましょう!

なつやすみの約束

やりすぎない! ネット・ゲーム

ネットやゲームのやり過ぎに注意! 「1日1時間」などルールを決めて遊びましょう。

みだ乱さない! 生活リズム

学校に行く日と同じように、早寝早起きをしよう。朝ごはんも欠かさずに食べましょう!



水分補給はこまめに

水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険が。家でも外でもこまめに水分をとりましょう。



や

み

夏休み前までのふりかえり



保健室の来室状況

- けが ... 55件
一番多かったのは、すり傷です。
- 病気 ... 17件
一番多かったのは、気持ち悪さです。

※ 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

むし歯はありませんか? 目は見えづらくなっていませんか?
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しましょう。特に、むし歯の治療には長い時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

夏休み けんこうカレンダー

※ 夏休みの残り2週間、夏休み明けに向けて、生活リズムを整えるために、けんこうカレンダーに記入しましょう!
★ おうちの人と相談して、生活リズムを整えるために、けんこうカレンダーに記入しましょう。
※ 「早起き」、「早寝」、「朝ごはん」、「夜ごはん」ができたときは、ぬいぐるみを貼ってください。

日	月	水	木	金	土	日	月	水	木	金	土	日	月	水	木	金	土	日
早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝	早起	早寝
朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん	夜ごはん	朝ごはん
運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動	読書	運動

夏休みの残り2週間、夏休み明けに向けて、生活リズムを整えるために、けんこうカレンダーに取り組みましょう。



おうちの人と相談して、起きる時間と寝る時間を決めよう!