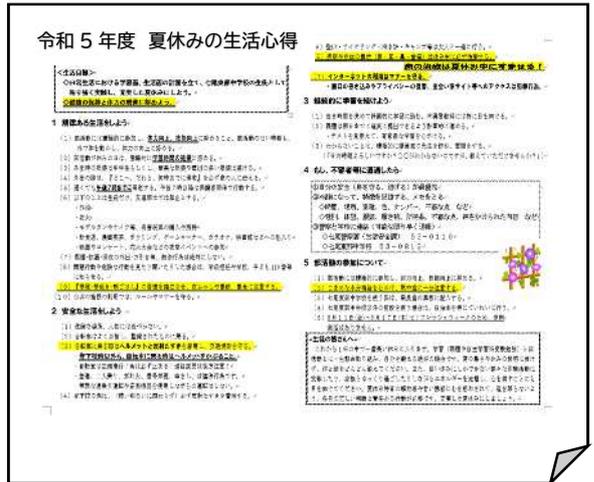
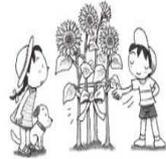


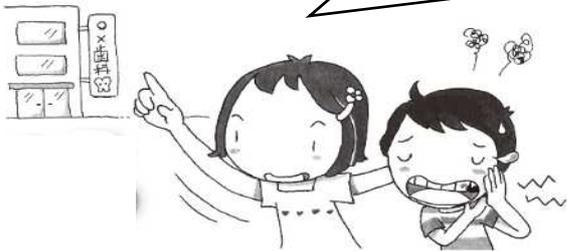
ほけんだより 7月

●「令和5年度 夏休みの生活心得」より

夏の花といえばひまわり。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられていますね。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう。「夏休みの生活心得」から、何点かピックアップしました。心得て生活しましょう。



2(6) 疾病や身体の異状(目・耳・鼻・歯等)は休み中に必ず治療する。歯の治療は夏休み中にすませる!



なかなかできない治療を今こそ

「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。健康な体で新学期をスタートしましょう!



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

2(3) 自転車に乗る際はヘルメットを着用し、交通規則を守る。



やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



2(7) インターネットの利用はマナーを守る。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに!



水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

5(2) こまめな水分補給を心がけ、熱中症に十分注意する。

1(9) 『早寝・早起き・朝ごはん』の習慣を確立させ、夜ふかしや暴飲、暴食に注意する。

●「定期健康診断の記録」

通知表と一緒に渡します。家で保管してください。



「定期健康診断の記録」