

# ほけんだより 夏休み

2023.7.19

正院小学校

おうちのひととよみましょう

いよいよ待ちに待った夏休みがはじまります。海や山に出かけたり、好きなことにじっくり取り組んだり、楽しいことがたくさんありますね。規則正しい生活をして、けがや病気の無い、楽しい夏休みにしましょう。



## 夏休みを健康に過ごすために

### 夏休み生活カレンダーについて

夏休みの間も、規則正しい生活を意識して、健康に過ごすため、「夏休み生活カレンダー」を実施します。9月1日（金）に学校へ提出しますので、ご家庭でも毎日、ご確認をお願いします。

#### ◆ 1日3食 しっかり食べよう

冷たいアイスやジュースをとりすぎると、胃や腸が冷えて、食欲がなくなることがあります。

1日3食 バランスのよい食事ですっかり栄養をとりましょう。



#### ◆ 早ね早おきをしよう

夏休みの間も、学校の時と同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。

おうちのひとと話し合っ、起きる時刻、寝る時刻を決めておきましょう。



（目安として、起きる時刻は全学年6時、寝る時刻は低学年9時、高学年10時）

#### ◆ 1日3回、歯みがきをしよう

夏休みも朝・昼・夜の歯みがきをしましょう。



#### ◆ 夏休みの間も

時間をきめて、しっかり勉強しましょう。



家族の一員として、すすんで、おうちの人の手伝いをしましょう。



### 熱中症に注意しよう

気温、湿度が高く、日差しが強い日、また、寝不足や体調不良の時には熱中症にかかりやすくなります。

・外に出る時はぼうしをかぶりましょう。

・こまめな水分補給をしましょう。

・強い日差しをさけ、部屋の中では風通しをよくしましょう。



### 夏休みは治療のチャンス

むし歯の治療がまだおわっていない人は、夏休みを利用して治療しましょう。

治療が終わったら、治療の紙を学校へ提出してください。



### ★保護者の皆様へお願い～けんこうノートについて～

19日の通知表渡して、保護者にお渡しします。

→表紙にハンコをおして、9月1日に学校へ提出をお願いします。