



令和元年7月19日（金）
正院小 保健室

夏休み号

明日からみなさんの楽しみにしている夏休みが始まりますね。
みなさんはどんなことをしますか？せっかくの楽しみな夏休み
も体調をくずしては台無しになってしまいますね。こころもか
らだも元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。

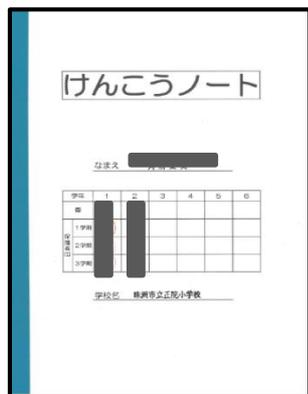


～「けんこうノート」のご確認をお願いします～

保護者のみなさまへ

1学期の健康診断の記録をお返しします。お子さんと一緒に、1学期の健康状態についてお話
していただけたらと思います。また、健康診断の結果について個別にお知らせをもらった人は、
夏休み中に病院で診てもらってください。受診結果は必ず提出してください。

◆けんこうノート提出日◆ **8月6日（火）全校登校日**に提出してください！



★1・2年生
ご確認後、表紙
の1学期の枠に
保護者印を願
いします。



★3～6年生
ご確認後、P4
またはP5の下
枠に保護者印を
お願いします。

★1・2年生…P4の体重の増減の色ぬりをしましょう。

★3～6年生…P9の体重の増減の色ぬり（3年生のみ）

P16、17のふり返りがまだの人は記入しましょう。



9月の保健行事

2学期が始まってすぐ、クラスごとに毎月の**体重と身長**を計測します。

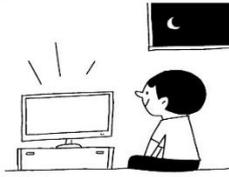
夏休みはお菓子の食べすぎや運動不足等、健康に注意して生活しましょう。



夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



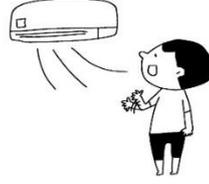
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



4~5個の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。

1~3個の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

0個の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

去年の夏休みを振り返り、今年も楽しく過ごそう

な にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。やりたいことを探してみましょう。

つ かわたときは無理をしない



詰め込みすぎると、暑さと疲れでぐたぐたになってしまうかも。

や めるのはいつでもできるよ

何も続かないという人はこれを合言葉に。



す きなものを増やそう

いろんなものに触れてお気に入りを見つけ、世界を広げましょう。



み んなに会いに行こう

せつかく遊ぶなら、画面を通してではなく直接会いに行きましょう。



☆夏休み生活カレンダー☆ があります！

◆期間◆

7月22日(月)~7月31日(水)
8月1日(木)~8月31日(土)

◆提出日◆

9月2日(月) 始業式

お家の方の一言もお願いします。

夏休みは一番生活リズムが崩れやすいとき！
学校生活と変わらない生活リズムを心がけましょう。

長いながい夏休み☆
みなさんと会えないのは寂しいですが、夏休み明けに皆さんから夏休みの思い出話を聞けるのを楽しみにしています。元気な姿で登校してくるのを待っています！

