ほけんだより

スマイル　夏休み号

珠洲市立蛸島小学校　　２０２４．７．１９

いよいよ夏休みがはじまります！　充実した毎日をすごすためには、けがや病気なく、元気な心とからだが必要ですよね。楽しい夏休みにするためにも、つぎのことを守りましょう。

また２学期に、みなさんの元気な笑顔がみられるのを楽しみにしています！

な おしておこう　調子や具合のよくないところ

歯や目などについて、ちりょうのおしらせをもらった人は、このお休みをつかってちりょうをすませましょう。

つ めたいものは食べすぎに気をつけて！

すずしい部屋の中でつめたいものばかり食べていると、体調をくずしやすくなります。いろいろな食品でバランスよくえいようをとりましょう。

や りすぎ注意！ゲームやタブレットは時間をきめて

ゲームやタブレットばかりしていると、目がわるくなったり、すいみんぶそくになったりしてしまいます。お家の人とそうだんして、時間をきめてやるようにしましょう。

す いぶんをこまめにとって熱中症予防

のどがかわく前に水分をとりましょう。あつい日には無理をせず、頭が痛いなど、具合がわるくなったときはすぐに近くの大人にしらせましょう。

新型コロナ、手足口病にも要注意！

今年の夏は、これらの病気の感染者数も増加しています。手あらいなどの感染対策を続けましょう。

み ださない　生活リズムはいつもどおりで

夏休み中も「はやねはやおき」、「１日３食ごはん（とくに朝ごはん）」、「１日３回歯みがき」など、いつもどおりのきそく正しい生活をしましょう。

ほけんしつからなつやすみのしゅくだい

「なつやすみの生活チェックカード」

9月2日（月）始業式の日の朝　提出

■ はじめに、健康的な生活をするための「めあて」をきめて、かきましょう。

■ 夏休み中の生活をチェックしたら、最終日に「ふりかえり」をかきましょう。