

# ほけんだより

R5. 7. 19  
 弥富小学校保健室



明後日から夏休みですね。海やプール、花火や旅行など楽しいことが待っている人もいるのではないのでしょうか。健康に注意して、少しでも充実した楽しい夏休みになるよう願っています。

これからますます暑くなって、体に疲れがたまってきます。夏休みの間も規則正しい生活を送れるように意識して、健康第一で過ごしましょう。そして、登校日にまた元気に会えることを楽しみにしています。

## ☆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。

<input type="checkbox"/> 夜ふかしを している 	<input type="checkbox"/> 食事をとらない ことがある 	<input type="checkbox"/> 冷たい飲み物を よく飲んでいる 	<input type="checkbox"/> クーラーをずっと とつけている 	<input type="checkbox"/> 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、今の生活からぬけ出しましょう。

### 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。

\* 0個だった人はすばらしいです！チェックがついてしまった人は生活習慣を見なおしてみましょう！

## ほけんしつ 保健室からのひみつのメッセージ

・ □にあてはまる言葉は何かな？完成させながらゴールまで進もう！

A. 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう 2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	B. 1日のパワーの源！ しっかり食べましょう 1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	C. 食事のあとは、 毎回しましょう 4 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	D. 道路での事故に気をつけて。 これを守ろう 6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ルール
E. 健康診断のあと、治療はすませた？夏休みに行っておこう 7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	F. 暑い日は特に注意！ こまめに水分をとろう 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	G. テレビやゲームの時間を減らし 団らんや外遊びの時間を 作ろう 3 アウト <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	H. シャワーではなく湯船に つかろう。温度はぬるめで <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
I. 明日も元気に過ごすために 早く布団に入ろう <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順に つなげましょう。 メッセージが浮かびあがるよ♪		

### 先生からのメッセージ

9月もげ

へ来てね！

### ほけんしつ 保健室から夏休みの宿題

- ・ 歯みがきカレンダー
- ・ ノーメディアの日を作る



★1：テレビゲームや動画を全く使わない日を1～2日作ること。

### ●保護者の方へ●

- ・ 夏休みの間も生活リズムが乱れないようご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。
- ・ 休みの期間はご家庭でルールを決めるなどして、メディアの利用時間が長くないようご注意ください。