

ほけんだより 7月

なつやす ちやくぜんごう
夏休み直前号

二万小学校 保健室
R5.7.14 No.7

いよいよ夏休みに入ります。学校に行かないので、朝はゆっくり…夜ものんびり…というよう
な、ダラダラとした生活をせず、起きる時刻や寝る時刻を決めて、規則正しい生活を心がけましょう。
また、暑いからといってきちんと食事を取らなかったり、冷たいものを取りすぎたりすることは体
によくありません。食べるものにも気をつけて、暑い夏休みを元気に過ごしましょう。

なつやす げんき 夏休みも元気にすごすために

その1

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぜー

夜ふかししていたからだ!

夏休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。

その2

外に出たばかりなのに、
なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな?

その日の朝— 食べなくてもいいや
食欲がない...

朝ごはんを食べていなかった
からだ!

朝ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。

その3

ずっと遊んでいたら、
クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

遊んでいるとき— 時間が
もったいない!
もっと遊ぶぜー

休憩して
いなかったからだ!

ク ラクラするのは、熱
中症になっているサ
インかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。

アウトメディアにチャレンジ!

メディアにふれる時間が増える夏休み。でも、せっかくの長いお休みだから、
興味のあることや好きなことをして、わくわくドキドキする時間を過ごしません
か?そのためには、まず、メディアから離れて過ごす時間を作りましょう。
下にも書いてあるように、すすくカード(夏休み版)があります。メディアチャ
レンジの項目もあるので、この夏は、いつもより少し難しい項目に、ぜひチャレンジ
してみてくださいね。

★ メディアを使用するときのルールのおさらい ★

- 家族の人と、1日に使う時間を決める。
- 目を近づけすぎない。
- 30分に1回は休けいをとる。
- ねる前は使わない。
- 食事 中や布団の中、お風呂の中、歩きながらは使わない。
- 困ったことが起きたら、家の人に相談する。



すすくカード(夏休み版)があります!

≪ 前半…夏休みに入る直前～入ってすぐ ≫
7月17日(月)～7月21日(金)

≪ 後半…夏休みが終わってすぐ ≫
8月28日(月)～9月1日(金)

☆9月4日(月)に出しましょう。

☆カードの説明をよく読んでから取り組みましょう。