

ほけんだより

待ちに待った夏休みがいよいよ始まります。

長い夏休みは、みなさんはどのように過ごしますか？普段できないことを計画している人も多いかもしれませんね。

夏休みを楽しく過ごすには、健康であることが一番です。夏休み中も、生活リズムを崩すことなく、けがや病気に気をつけて、充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。



じゅうじつ なつやす す 充実した夏休みを過ごすために…



楽しい夏休みにするためには、規則正しい生活リズムで、毎日を元気に過ごすことです。

夏の暑さに負けないためにも、下のことに気をつけながら、元気に過ごしましょう！

はやお はやね 早起き早寝をする

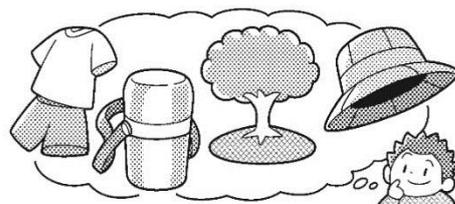


夏休み中でも早起き早寝をして、生活リズムを乱さないようにしましょう。

★心地よく眠るためには★

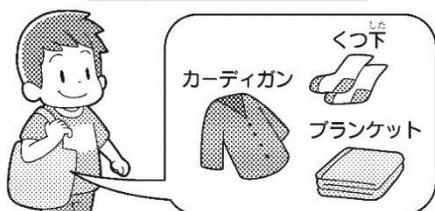
- *寝る前に寝室を適度に冷やしておく
- *ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスする
- *眠れなくなるので、寝る前に興奮するようなゲームをしたり激しい遊びをしたりしない

わっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防をする



風通しのよい服装、水分補給、涼しい場所で休む、帽子をかぶるなどの、熱中症対策をしましょう。

からだ ひ やす 体を冷やし過ぎない



電車や商業施設は冷え過ぎていることがあるので、薄手の衣類を持って出かけるとよいでしょう。

つめ 冷たいものはほどほどに



胃の動きが低下して、食欲がなくなってしまうので、冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

なつやす ちりょう 夏休みは治療のチャンス



★受診した人は、受診結果のプリントの提出をお願いします。



じゅしん 受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



きつえん いんしゅ やくぶつらんようぼうしきょうしつ ～喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室～



7月8日(月)に5～9年生を対象に「喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室」が行われました。

日向警察署の方を講師としてお招きし、喫煙や飲酒、

薬物による身体への影響などを話していただき、

薬物・たばこ・お酒から身を守るためには、

もしも誘われたら「きっぱりと断る！」

ということを学びました。



夏休み、たくさんの楽しいイベントもあり、

たくさん人と関わる機会も多いと思いますが、思いがけない誘惑が

あるかもしれません。自分の意思をしっかりとち、断る勇気をもってほしいと思います。



先生からのひみつのメッセージ



□にあてはまることばは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう

2

□ □ □ □

B 1日のパワーの源！
しっかり食べましょう

1

□ □ □ □ □

C 食事のあとは毎回しましましょう

4

□ □ □ □

F 暑い日は特に注意！
お茶とタオルを忘れずに

5

□ □ □ □ □ □ □ □

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

□ □ □ □ □

D 道路での事故に気をつけて。
これを守ろう

6

□ □ □ □ ルール

G スマホやパソコン、
テレビの時間を減らし、
団らんや外遊びの時間をつくろう

3

アウト □ □ □ □

H シャワーではなく湯船に
つかろう。温度はぬるめで

□ □ □ □

I 明日も元気に過ごすために
早くふとんに入ろう

□ □ □ □

ゴール



2学期もげ □ □ □ □ □ □ □ □ へ来てね！