

えがお つうしん



R5.7.21

vol.05 城北小 ほけんしつ

さあ、まちにまた夏休みです。みなさん、どんなことを計画していますか？長いお休みにしかできないことをぜひ経験してくださいね。なんにもないよ～！という人は、何か1つ、自分のためになることを決めて続ける！に挑戦してみましょう。保健室からはいいこと・やったこと日記をおすすめします。毎日、できていることが必ずあるはず。宿題、お手伝い、歯みがきなど、意外とたくさんのおこなっているはずですよ。

たの なたやす けんこう
楽しい夏休みは健康から



なかなかできない治療を今こそ
「受診のお勧めをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに
暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム
ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム
学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



み

す
水分補給はこまめに
暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

す

どんな夏休みに
しますか？

- 元気 いっぱい
- 楽しい思い出ができた！
- 宿題終了！
- ケガなし
- ゆっくり読書も
- やると決めたことを続けた

生活リズム♪
あいうえお

- あ** 朝日を浴びて、朝ごはんんでエネルギーチャージ！
- い** いい笑顔で「おはよう」！自分も相手も気持ちいいね
- う** 運動しているときも、のんびりしているときも、こまめに水を飲もう
- え** 栄養まんてん 晩ごはんの後は、しっかり歯みがき♪
- お** 「おやすみなさい」で布団へダイブ！ 今日もいい1日だったね