

ほけんだより

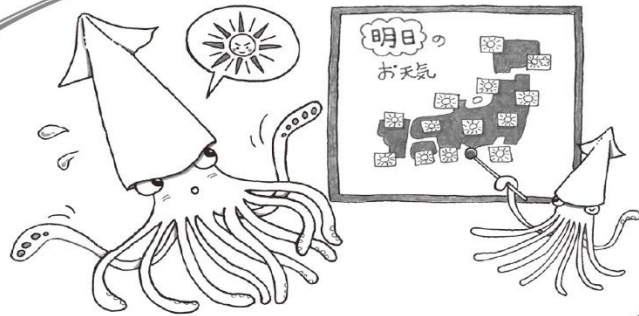
令和4年7月19日
小川南小 保健室

いよいよ待ちに待った夏休み！自由に過ごせる時間が多くなるので、さまざまな経験を通して、成長する絶好のチャンスです。普段できないことにも挑戦して、9月に成長した皆さんの姿を楽しみにしています。

夏休み中もマチコミ「体調管理」入力を！

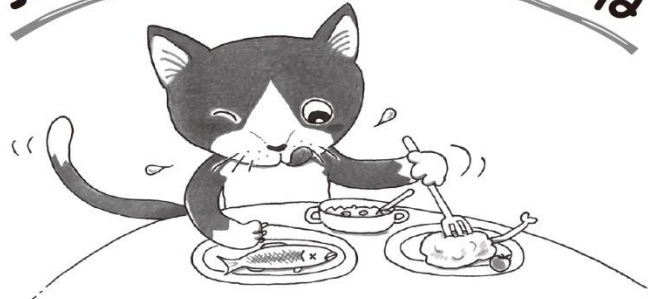
夏休み中も、これまで同様マチコミメール「体調管理」より健康観察へのご協力をお願いいたします。また、夏休み中の大きなけがや病気などの場合は、学校までご連絡をお願いいたします。緊急連絡先は、各学年から出された夏休みのしおりをご確認ください。

イカ いつ暑いかい？



で 出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



つめたくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

夏休みの約束

あいうえお

あ

さごはんを
まいにち た
毎日食べよう



い

つもと 同じ時間に
お
起きてね



う

らんどうするときは
すいぶん ぼきゅう わす
水分補給を忘れずに



え

いようバランスは
OK?



お

ふろに入って
つか
疲れをとろう



回文でチェック！

夏を

元気に過ごす
ポイントは？

回文とは…

上から読んで下から読んで
同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか？

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。