

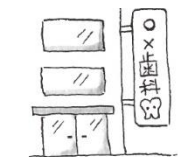
ほけんたより

なつ やす ごう 夏休み号

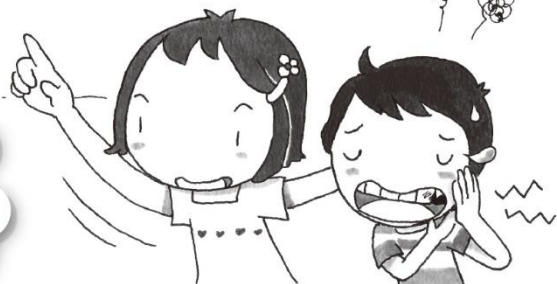
令和5年7月 小川南小学校 保健室



夏の花といえばひまわり。太陽に向かってまっすぐのび、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をjして成長できるチャンス！毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！



な



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、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

みだ 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！



すい ぶん ほ きゅう 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



み

なつ やす き 夏休みに イカ

危険な場所に イカない



知らない人に

ついて イカない



で 出かけるときは伝えよう

どこで

だれ 誰と

なに 何を

なんじ 何時に帰ってくる



なつ 夏の かんじ 漢字クイズ

□に入る漢字は何かな？



塩 潜 □ 辺 筒