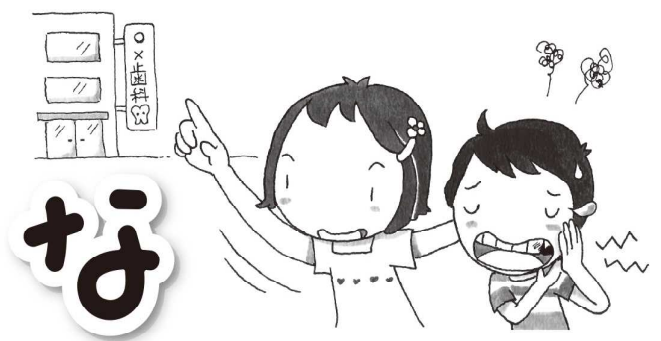


# ほけんだより

## 夏休み

令和5年 南つつじヶ丘小学校保健室

明日からいよいよ長い夏休みに入ります。夏休みはいろいろなチャンスがあります。1学期の勉強の復習をするチャンス。からだをたくさん動かしきたえるチャンス。本をいっぱい読んで新しいことを知るチャンス。そして、からだの調子を整えるチャンスです。長い夏休みの間も生活リズムを整えていろいろなチャレンジをしましょう。



### 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ュー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。

### 夏休みにイカ

危険な場所にイカない

知らない人にイカない

出かけるときは伝えよう

どこで

だれと

なにをする

なんじにかえ

何時に帰ってくる

## 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！



#### 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。



### み

### 保護者の皆様へ

健康診断の結果、治療や再検査が必要なお子さんには個別に健康診断結果を配布しています。まだ、医療機関を受診されていないお子さんはできるだけ夏休み中に受診してください。また、受診後は受診報告書を学校へ提出してください。

