



にこにこ

ほけんだより

令和6年7月19日

下伊場野小学校保健室



いよいよ、子供たちが楽しみにしている夏休みに入ります。「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい生活リズムを大切に、熱中症を予防するため、こまめな水分補給を心掛けさせましょう。

【児童の皆さん】

☆夏休みを元気に過ごすコツ☆



夏休み中も
早寝・早起きを
続ける。

汗をかいたら
こまめに拭く。
着替える。




冷たいものとりすぎに
注意。

お手伝いや運動で
体を動かす。




クーラーのきいた部屋に
こもらない。

3度の食事をしっかり。
おやつは量を決める。



【保護者の皆様・児童の皆さん】

夏季休業中にお子さんにチャレンジしてほしいものを2つ、配布しました。長期休業中の生活リズムのひとつとして、ご協力をお願いいたします。

○メディアコントロール

夏休み期間の中で、計3日間取り組みます。そのうちの、8月22日(木)は松山小・松山中と同じ日にチャレンジします。是非、ご兄弟がいる御家庭は、一緒にチャレンジしてください。

○歯みがきカレンダー

夏季休業中、毎日歯みがきカレンダーを付けましょう。1日に何回歯みがきをしたかで色を塗り分けます。1日3回の歯みがきが理想ですが、お出掛け等で難しい場合もあると思います。そういうときは、夜、寝る前の歯みがきだけでも必ずしましょう。また、お子さんの磨き残しがないか、ご確認をお願いいたします。