令和４年７月２０日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

明日からいよいよ夏休みです。ダラダラすごしていると，あっという間に夏休みは終わってしまいます。朝の時間に１日のすごし方を考えてみるのもおすすめです。
夏休み明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！

な おしておこう
調子や具合のよくないところ

むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？

一日３食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて

すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防

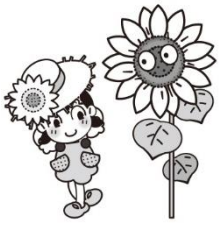
汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで

休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

メディアコントロールにチャレンジしよう

○　夏休み期間の中で，計５日間取り組みます。
そのうちの，８月２０日（土）は松山小・松山中と同じ日にチャレンジします。
ぜひ，お友だちやきょうだいとチャレンジしてくださいね。

ファイル提出日：８月２３日（火）

チャレンジの日は“メディア禁止の日”ではなく，“メディア以外のことにチャレンジしたり取り組める日“と考えてみよう！