



ほけんだより

令和6年7月19日
春江小学校
校長 小林 麻子
養護教諭 笹井 栄子

皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番です。休みだからといって、思いっきり夜更かしをし、昼近くに起きる、こんなことでは体調を崩します。規則正しい生活を送り、怪我や病気に気を付けて、楽しい思い出をいっぱい作ってほしいと思います。

外に出かける時の心得！

その一、お家の人に以下の事柄を伝えて出かける。



その二、熱中症を予防する。



ぼうし 帽子をかぶる



すいどう も ある 水筒を持ち歩き
こまめに
すいぶん ほ きゅう 水分補給



タオルで
あせ 汗を拭く

夏休みの水泳に参加しましょう！



夏にしかできない水泳です。体をきたえることにつながります。積極的に参加しましょう！

あさ けんおん けんこうかんさつ かなら おこな 朝の検温と健康観察を必ず行いましょう。



家で手と足のつめを切ってください。

マニキュアを塗ってはいけません。

うけつけ 受付でチェックします。



けんこう す

健康に過ごす

なつやす せいかつ

夏休みの生活



はやね はやお
早寝・早起き、
きそくただ せいかつ
規則正しい生活を
おくる
送みましょう。



まいにち
毎日
お風呂に入って
きれいに
しましょう。

いちにち しょく
1日3食しっかり
食べましょう。
あま づめ
甘くて冷たいものの
食べすぎ・飲みすぎに
ちゅうい
注意しましょう。



ほ ひと
むし歯のある人
ちりょう
は治療をしまし
よう。



てあら
手洗い・うがいで
びょうき よぼう
病気を予防しまし
よう。



れいぼう
冷房は、がいきとの差を
5℃以内に
すると良いです。

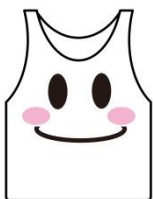
テレビやゲームは
いえ ひと じかん
家の人と時間を決めて
まも
守りましょう。



かぞく
すすんで家族の
てつた
手伝いをしまし
よう。



うんどうぶそく ちゅうい
運動不足に注意して
てきと からだ
適度に体を
うごかし
動かしましょう。



したぎ みつけ
下着を身に付け、
つうきせい よい ぶくろ
通気性の良い服装を
しまし
よう。

じぶん じぶん
自分のことは自分で
かんり
管理できるようにしまし
よう!