



ほけんだより

蓮沼小学校 保健室

令和5年 夏休み

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読もう！

いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。お出かけの予定もたくさんあるかと思いますが、熱中症やけがに注意して、すてきな思い出をたくさん作ってください。



なつやす けんこうだいいち 夏休みも・・・健康第一！

自由な時間が多い分、生活習慣がみだれやすくなります。生活習慣のみだれは、体調を悪くすることにつながります。元気に過ごすための「なつやすみ」合言葉を心がけてくださいね。

な おしておこう！むし歯など・・・

夏休みを使って、むし歯などの治りようをすませましょう。



つ めたいもの・おかしばかい食べていない？

1日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう！



や いすぎ注意！ゲームやネットは時間を決めて

すいみん不足や運動不足にならないようにしましょう。



す いぶん補給はこまめにして、熱中症を予防！

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給しましょう。

天気予報などで熱中症レベルをチェックするのも Good★



み ださない！生活リズムはいつもどおいで

休み中も、早ね早起きを心がけましょう。

夏休みも同じ時間に



大切な歯を守るために・・・はみがきカレンダーが保健室からの宿題！

ごはんのあとに歯みがきできたら色をぬりましょう。夏休みの最後に、振り返りをしてください。お家でみがくときも、♪イ～ハ～を思い出して、順番通りにみがきましょう！