

*おうちの人と一緒に読みましょう!



令和元年7月19日
志津川小学校保健室
第6号

いよいよ明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。いろいろな場所へ出かけたり、自由研究をしたり、地域の行事に参加をするなど、楽しい計画をたくさん立てている人も多いのではないのでしょうか。そんな楽しい計画も、体の調子が悪くなっては台無しです。充実した楽しい夏休みにするためにも、規則正しい生活を心がけ、夏休みを元気に過ごしましょう。

**暑さに負けない
からだをつくるう**

**夏休み中も
生活リズムを
変えないで!**

**早寝早起きで
リズムのある生活を**

「おいよー!」

**冷たいもの
とりすぎに注意!**

**外に出るときは
帽子を忘れずに!
日焼けどめもぬろう!**

**クーラーにたより
すぎないように!
夏の暑さになれよう**

**やっぱりキホン
手洗い・うがい**

ガラガラ...

**食事は3食、
しっかりとろう**

※からだのリズムはいつも同じです。学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活しましょう。

夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい!

<p>太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う</p>	<p>朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる</p>
<p>涼しいうちに宿題や勉強ができる</p>	<p>自由な時間もたくさんとれる</p>

食べた後 寝る前

歯みがき忘れずに

目で

汚れが残っていませんか?

- ◆ 歯と歯の間
- ◆ 歯と歯ぐきの境目
- ◆ 歯の表面

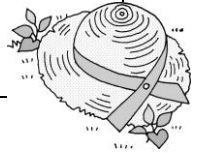


熱中症予防に大切なこと

3か条



① こまめに水分をとる	② 服装に注意する	③ 体調に気をつける
<p>・のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。たくさん汗をかいた時には、塩分も入った飲み物（スポーツドリンクなど）が効果があります。</p>	<p>・汗をよく吸い、通気性のよい（空気がよく通る）素材のものをを選び、外では帽子をかぶりましょう。</p>	<p>・かぜや発熱、下痢など、体の具合がよくない時は運動を控えましょう。また、日頃から睡眠をしっかりとりなど、体調を整えておきましょう。</p>



～体の調子がおかしいなと感じたら、すぐ休憩し、大人の人に知らせよう！～

～ 保健室からのお知らせ ～

○保健室からの夏休みの宿題 ～本日、配付しました！～

・（1・2年生）

- ・ルルブル・エコチャレンジカード（シール付き）
- ・歯みがきカレンダー

・（3～6年生）

- ・生活リズムチェック

夏休みも
早寝



早起き



朝ごはん

※1・2年生の保護者の皆さまへ ～ルルブル・エコチャレンジに挑戦！～

宮城県教育委員会から、お子さんの基本的生活習慣の定着促進やエコ活動の大切さを伝える環境教育を目的とし、小学1・2年生に「ルルブル・エコチャレンジ」への案内が届いています。本日、ルルブル・エコチャレンジポスターを配付しましたので、ポスターをお読みいただき、夏休みに挑戦してみましよう。

期間：夏休み中の4週間（開始日は、各家庭で設定します。）

○夏休み中に、検査や治療をお願いします！

今年度の健康診断がすべて終了しました。専門医の受診が必要なお子さんには、すでに「健康診断結果のお知らせ」を配付しておりますので、夏休み中に受診をお願いします。受診後は、受診報告書にご記入いただき、学校へ提出をお願いします。

○給食は、8月27日から始まります！

夏休み中に歯ブラシ、コップの準備をお願いします。歯ブラシの毛先が開いている場合は、新しい歯ブラシへ交換しましょう。

