

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO. 6 R6.7.19

おうちのひととよみましょう

夏休みを健康に過ごそう！

あした にかん なつやす はじ とも あそ で
明日から40日間の夏休みが始まります。お友だちと遊んだり、お出かけ

したり・・・みなさんは、どんな計画を立てていますか？

たの なつやす けんこう たいせつ つぎ
楽しい夏休みをおくるためにも「健康」であることが大切。次のことに

き っ おも で のこ なつやす す
気を付けて、思い出に残るよい夏休みを過ごしてくださいね。

1. 規則正しい生活をおくろう。

いま せいかつ おお
今までの生活リズムを、大きくくずさないようにしましょう。

はや はやお あさ た たいせつ がつ
早ね・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。9月から

ぶかつどう はじ なつ き っ
は、部活動も始まりますので夏バテしないように気を付けましょう。

なつやす りよう けんこう せいめい おく
「夏休みげんきカード」を利用して、健康な生活を送りましょう！

2. 冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに気を付けよう。

とき みず ちゃ の
のどがかわいた時は、水やお茶などを飲みましょう。

ごおり つめ
アイスやかき氷などの冷たいものは、おなかをこわさない

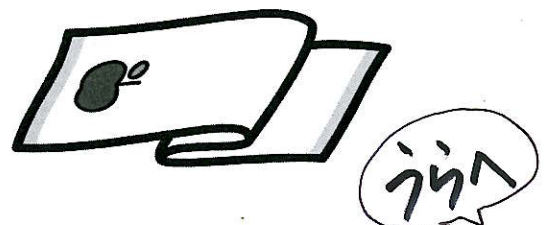
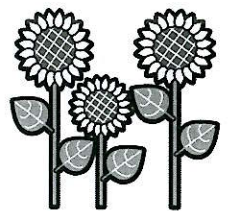
ように、食べ過ぎに気を付けましょう。

3. 体をきたえよう。

ねっちゅうしょう き っ うご
熱中症に気を付けながら、こまめにからだを動かしましょう。おうちの

ひと てっだ そと で ぼうし わす
人のお手伝いもいいですね。外に出るときは帽子やハンカチ、タオルも忘れ

ずに。必ず、水分を持って出かけましょう。



4. 病気を治そう。

むし歯など、今まで治していなかった病気を治してしまいましょう。

また、頭が痛い、足が痛いなど、ふだん気になるところがある人は、お

医者さんに行くよい機会です。おうちの人と相談してみてください。

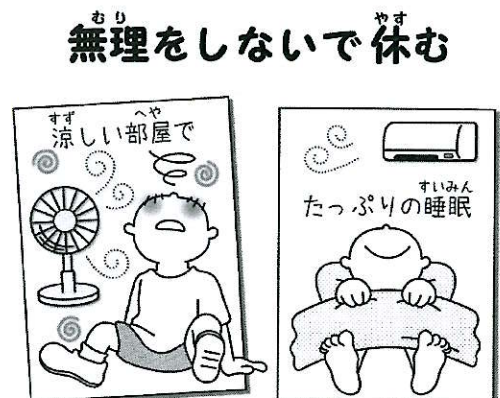
5. スマホやタブレットの使い方に気を付けて！

夏休みは家で過ごす時間が長くなり、スマホやタブレットに接する時間も
多くなりがちです。時間を決めて、ダラダラやらないように気を付けましょう。

SNS などのトラブルも心配です。使い方について、おうちの人とよく相談し
て、トラブルや犯罪に巻き込まれないように気を付けてください。



に注意！



夏休み明け、また元気に会いましょう！