

令和6年7月19日
東野小学校
保健室



いよいよ夏休みがはじまりますね。家族でどこかへお出かけしたり、友達と遊んだり楽しいことがいろいろ待っているのではないのでしょうか。毎日元気に遊んで、いい思い出をたくさん作ってください。夏休み明けにはみんなの元気な笑顔が見られることを楽しみにしています！

なつやす 夏休みの過ごし方 かた



つバテにならないように！

エアコンがきいた部屋で1日中ごろごろしていると、体がだるくなってしまう。しっかり体を動かしましょう。



めたいもののとりすぎに注意！

暑いからといってめたいものばかりとっていたら、体がひえたり栄養バランスがかたよったりしてしまいます。1日3食、栄養バランスのよい食事を意識しましょう！



りすぎ注意！ゲームや動画は時間を決めて

「1日何分まで」「何分ごとに休けいする」など夏休みのお家でのルールを決めましょう。



いぶんをこまめに取ろう！

体の水分が不足すると熱中症の危険があります。家でも外でもこまめに水やお茶を飲みましょう。



ださない！生活リズムはいつもどおり

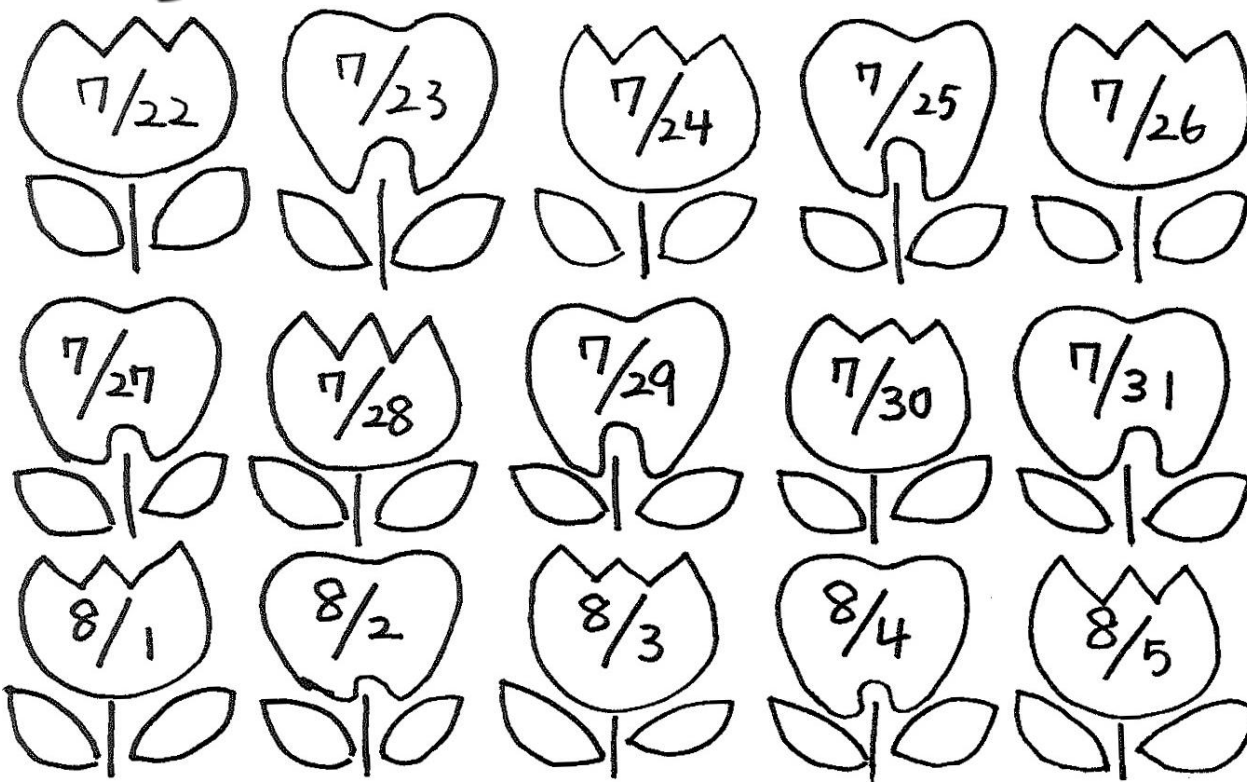
休みの日でも夜ふかしをせず、早ね早起きをしましょう。



はみがきカレンダー



朝のはみがきができたなら左の葉っぱ、昼のはみがきができたなら右の葉っぱ、夜のはみがきができたならお花を好きな色でぬってみよう！いろとりどりの花をさかせることができるかな？



けんこうしんだん
健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス！



はや じゅしん きも やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。