



令和7年8月6日

東野小学校

全校登校日号

保健室

# 夏休み、どのようにすごしていますか？

夏休みがはじまって2週間がたちました。みんなはどんなすごし方をしているでしょうか。朝は早く起きて朝ごはんを食べ、ラジオ体操へ行き、日中は宿題をしたり遊んだりしていると、夜は早く寝ることができていますか？夏休み中は1日をどのようにすごすか考え、計画的にすごせるといいですね。

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は？	寝る時間は？
ごはんの時間は？	
宿題の時間は？	ICT機器の使用時間は？
うちのお手伝い	

をがんばる！

ペットボトル症候群に注意

暑いと冷たくておいしいジュースが飲みたくなりますよね。しかし飲みすぎは「ペットボトル症候群」になってしまいます。ペットボトル症候群とは、さとうを多く含む飲み物（ジュースやスポーツドリンクなど）をたくさんとることで、腹痛や体のだるさ、はげしいのどのかわきなどの体の異常がおこる病気です。症状が重くなると意識がもうろうとしたり吐いたりすることもあります。水分をとるときにはお茶や水をえらぶようにしましょう。

朝・昼・夜のはみがきができた日のイラストに好きな色をぬろう。

すてきな海を作り上げることができるかな？

# はみがきカレンダー

