

きらきラスマイル



児童数配付

令和5年7月20日

ばんだいながみねしょうがっこう ほけんしつ
万代長嶺小学校保健室

～心とからだの健康サポートをめざして～ No.6 夏休み号

もうすぐ夏休み♪

なが なつやす はじ
長～い夏休みが始まります！

なつやす
ステキな夏休みとなるように、

こころ けんこう き つ ず
心とからだの健康に気を付けて過ごしてくださいね。



～自分のからだのことを考えた生活を送ろう～

<p>すいみん 睡眠</p> <p>なつやす ちゅう せいかつ 夏休み中も、生活リズムをくずさず早ね早おきを心がけ、しっかりと眠るようにしましょう。</p>	<p>しょくじ 食事</p> <p>しょく た 3食 バランスよくしっかりと食べましょう。冷たいものの食べすぎにも気を付けましょうね。</p>	<p>は 歯みがき</p> <p>しょくじ あと は 食事の後は歯をみがきましょう。鏡で自分の歯の様子を見ながらみがけるといいですね。</p>
<p>うんどう 運動</p> <p>す たいりよく だらだら過ごしていると体力が落ちてしまいます。暑さには気を付けて、毎日少しでも体を動かすようにしましょう。</p>	<p>メディアの使い方</p> <p>しかん き つか 時間を決めて使うようにしましょう。また、寝る1時間前には使うのをやめましょう。(寝つきが悪くなったり、睡眠不足の原因になったりすることがあります)</p>	<p>ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策</p> <p>すいぶん きゅう こまめに水分をとり、休けいするようにしましょう。外など暑いところに行くときは、気温や湿度に気を付けて、無理をしないようにしましょう。</p>

なつやす ちゅう まいにちいしき す
夏休み中、毎日意識して過ごせるかな？



ことし
今年もロイロノートで「なつやすみけんこうカレンダー」に取り組みます。



はや は まいにち かえ ひ いろ
「早ね」「歯みがき」について、しっかりできたか毎日ふり返り、できた日は色をぬりましょう。

じぶん こころ たいせつ えがお なつやす す
自分の心とからだを大切に、笑顔いっぱいの夏休みを過ごしてください☆

また、夏休み明けに出会えるのを楽しみにしています 😊