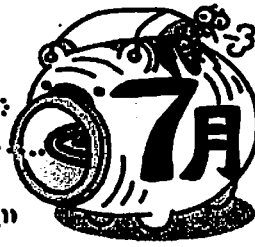


# ほけんだより



平成28年7月20日  
城東小学校  
保健室  
No.7

明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうに過ごそうかな…と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。



## 夏休み 元気の目標を！

夏休みにぜひ、「健康」についての目標も忘れないで！「毎朝〇時に起きる」「むし歯の治りようをする」「ゲームは1日〇分以内」…など、ふだんの生活や健康の様子を振り返って、もうちょっとがんばりたいな、なおしたいな、と思うことを目標にしてみてください。

夏休み明け、目標をやりとげて、ますます元気になったみなさんに会うのを楽しみにしています。



## 生活のリズムは からだのリズム

夜、することがないけれど、学校も休みだし、何となくダラダラ起きていて、次の日は昼近くまでねてしまう。その日の夜も、ねむくならないから、また何となく起きている…。休み中、こんな『おそね おそおき!?!』になってしまう人はいませんか？そんな生活を長く続けていると、休み明けに生活をもどすのが大変です。休み中でも、朝は決まった時刻に起き、夜は早めにねる生活を心がけ、昼夜逆転しないようにしましょう。



## 夏休み中に 受診を！

健康診断で治りようや検査が必要とされた人に「お知らせ」をわたしました。さっそく、病院で受診し、学校に結果をとどけてくれた人もいますが、まだ受診していない人もいます。ふだんは、忙しくて、なかなか病院へ行けない人も多いと思います。長い休みを有効に活用して、この機会に、受診を済ませるようにしてください。なお、結果は、学校までお知らせください。



うらも見てね！（おうちの人といっしょにやってみよう）

