ほけんだよりなつやすみ号

No.7　令和５年７月１４日　見川小学校保健室

なつやすみがはじまります！

みなさんは夏休みにどんなことをする予定ですか？今年の夏はお祭りなどのイベントもたくさんありそうで、わくわくしますね。楽しく元気に夏休みを過ごすコツは、いつも通りの生活をすることです。とくに、「早ね・早おき」を意識して、体のリズムをくずさないようにしましょう。

早ね・早おき

早くねれば、朝もしぜんと目がさめて、生活リズムがととのいます。また、早くおきれば、午前中のすずしい時間を上手につかえそうですね。

夜に強い光をあびると…

夜なのに体がまだ夕方なのかな？とかんちがいしてしまうため、ねむりにくくなってしまいます。ねる前は、テレビやスマートフォンなどではなく、本をよんだりおうちの人とおはなししたりする時間にしてみましょう。

目標をきめてみよう

＿＿＿＿＿＿時にねて、＿＿＿＿＿＿時におきます！

ごはんをしっかり食べる

ごはんは、みなさんの体のきんにくやほねが成長するのをたすけてくれます。また、ごはんはみなさんが活動するためのパワーになります。よくかんで、おいしく食べましょう。

あそびに行くまえのかくにん

おうちの人に伝えたかな？

○どこに出かけるのか

○だれといくのか

○何時までにかえるのか

持ちものは大丈夫？

○ぼうし

○すいとう

○タオル

おうちのかたへ

○健康相談について

保健室では、健康相談を受け付けております。お子様の心身の健康に関するご不安なことや心配事について、些細なことでも構いませんので、私たちがお役にたてそうな時はぜひ保健室までお声をかけてください。

○受診について

１学期に実施した健康診断の結果をお返ししました。その結果、受診が必要なお子様に関してはお知らせを出させていただきました。すでに受診し、報告してくださったご家庭もたくさんございます。ありがとうございました。まだ受診に行けていないお子様に関しましては、夏休みを利用して受診をお願いいたします。

楽しい思い出をたくさん作ってください。

2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。