ほけんだよりなつやすみ号

No.５　令和４年７月２０日　見川小学校保健室

いよいよ明日から夏休みです。暑い夏を乗り切るために，夏休み中の保健目標を立ててみましょう。笑顔で元気に過ごしてください。

夏休みの目標

☆目標をたてるコツ

① なにをしたいか
② どうやってするか
③ いつまでにするか

例　・早起きして，しっかり朝食をとる。
　　・スマートフォンは，時間を決めて使う　など

児童のみなさんへ

～誰にも相談できず，一人で悩んでいたら，電話してください～

○茨城いのちの電話
☎０２９－３５０－１０００

○子どもホットライン
☎０２９－２２１－８１８１

○２４時間子供ＳＯＳダイヤル
☎０１２０－０－７８３１０

水の事故に注意！

- □ 子どもだけで遊ばない
- □ 釣りをするときやボートに乗るときはライフジャケットを着用
- □ 天気の変化に注意
- □ 体調が悪い人や睡眠不足の人は控える

夏休みの約束

あいうえお

あ さごはんを毎日食べよう

い つもと同じ時間に起きてね

う んどうするときは水分補給を忘れずに

え いようバランスはOK？

お ふろに入って疲れをとろう

おうちの方へ

○ **長期休みは治療のチャンスです！**

１学期に実施した健康診断の結果をお返ししました。（歯科検診以外は，特に異常がないお子さんには通知を出していません。）夏休みを利用して，病院を受診し，治療をしてください。

○ **引き続き，新型コロナウイルスにご注意ください！**

１学期は，感染症対策にご協力くださり，ありがとうございました。全国的に新型コロナウイルス感染症が再拡大しています。感染対策をしっかり行いながら，楽しい夏休みをお過ごしください。２学期も毎朝の検温・健康観察にご協力いただきますようお願いします。