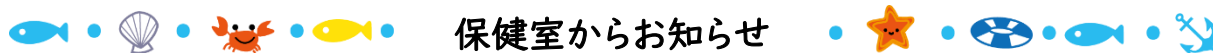


ほけんだより 夏休み号



令和4年7月19日
深谷市立明戸小学校
保健室

いよいよ夏休みです。みなさんはどんな夏休みにしたいですか。
ぜひいろいろなことに挑戦して、充実した夏休みを過ごしてください。
そのためには、規則正しい生活をして、暑さに負けずに過ごすことが
大切です。たくさんの素敵な思い出ができますように☆彡



保健室からお知らせ

○保健室からの宿題です

- ・はみがきカレンダー……食べたら歯みがきをして、色をぬりましょう。
 - ・アウトメディアに挑戦!…挑戦するコースを決めて、取り組みましょう。
- *ふり返りを書いてから、8月29日(月)に担任の先生に提出しましょう。

○感染予防のための健康観察カードについて

夏休みの間も、毎日朝夕の検温、朝の健康観察をして記録をしましょう。
2学期も朝夕の検温と、朝の健康観察の記録は継続して行います。

○健康診断の後、受診のお知らせが届いている人は、受診が済んでいますか。まだの人は、時間の取りやすい夏休みを利用して、早めの受診をお願いします。

な

おしておこう調子や具合のわるいところ



健康診断後の受診も含め、2学期からまた頑張れるように体調を
万全に整えましょう。

つ

かをとるために生活リズムを整えよう



暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。夜しっかりと
睡眠をとること、1日3食しっかり食べることを心がけましょう。

や

りすぎ注意! ゲームやスマホは時間を決めて



ゲームやスマホのやりすぎは、視力低下だけでなく睡眠などの生活習慣にも
影響を及ぼします。おうちの人と使う時間やルールを再度確認しましょう。

す

いぶん、塩分で熱中症対策



汗をたくさんかくので、喉が渇く前に水分をとりましょう。塩分は朝昼晩の食事から
も補うことができます。しっかり食べて、しっかり飲んで、熱中症を予防しましょう。

み

んな元気に2学期にまた会おう!

夏休み中に大きな病気やケガをすることなく、元気にまた学校に来ること。
それがみなさんへの1番の願いです。

