

# ほけんだより 舟橋小学校 夏休み号



第9号

## 健康のめあて

自分の今までの生活を振り返り、夏休みの健康のめあてを考えた取り組みをしましょう。(下の「夏休みのやくそく」を参考にしてもよいです)

いよいよ夏休みが始まります。いろいろな計画を立て、わくわくしている人も多いでしょう。夏休み中もけがや病気をせずに、充実した生活を送ってほしいと思います。2学期に元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。

# 夏休みのやくそく

### 食事について

- ☆3食しっかり食べましょう。
- ☆好きな食べ物だけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。
- ☆おやつは決まった時間に食べるようにして、食べすぎに注意しましょう。

### 運動について

- ☆自分でめあてを決めて運動に取り組みましょう。日中にたくさん体を動かすと、ぐっすり眠ることができます。
- ☆外で遊んで、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 睡眠について

- ☆寝る時刻と起きる時刻を普段と変えないで、規則正しい生活をしましょう。
- ☆寝る前は、ゲームをしたりテレビを見たりしないようにしましょう。

### 自分の体について

- ☆1学期に治療カードをもらった人は、病院で治療をすませましょう。
- ☆毎日自分で健康観察をしましょう。(自分の健康は自分で守る!)
- ☆夏休み中も、手洗い・うがいや消毒を忘れずに続けましょう。

### 外での活動について

- ☆外で遊ぶときは帽子を被りましょう。また、水とうを携帯していき、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。
- ☆蚊や虫が多い場所では、長そで長ズボンを着用したり、虫よけ剤を使用したりして、虫さされを防ぎましょう。

### 安全について

- ☆交通ルールを守りましょう。
- ☆プールや海ではふざけると大きな事故につながるので注意しましょう。
- ☆何か事故や事件が起こったら、すぐに近くの大人に知らせましょう。