

ほけんだより

夏休み号

萩野台小学校
H30. 7. 20

いよいよ！まちにまった夏休みですね！たくさん遊んで、たくさん勉強して、心に残る思い出を作って、楽しい夏休みをすごしてくださいね。楽しい夏休みをすごすためには、やはり規則正しい生活が欠かせません！「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけて元気にすごしてくださいね。はみがきも忘れずにね！



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって熱中症予防



あせ汗をいっぱいいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。



冷たいものばかり食べたり、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけでなく、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37～39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです☆



1学期 健康スッキリ調査結果

毎週月曜日は、規則正しい生活、清潔なまなりをチェックしていますね。
(あさごはん、よるのはみがき、つめ、ハンカチ、ティッシュ、はやね)
クラス全員がパーフェクトだったことの多い学年は・・・

☆ 1. 2. 5年生!!

(1. 2. 5年生は全14回中13回がパーフェクトでした)

個人で1学期全て◎か○だった人は、**42人**いました。

中でも、**すべて◎**だった人は**19人**いました！素晴らしいですね。

2学期も全員がパーフェクトを目指してがんばりましょう！

～テレビやゲームについてかんがえてみよう～

何気なくみてしまうテレビ、やり始めるとなかなかやめられないゲーム…。
テレビやゲームばかりしているとどんなことがおこるか知っていますか？

1. 視力が低下する

2. 夢中になってしまいやめられなくなる

3. 寝る時間がおそくなる

4. 家族との会話がへってしまう

など、気づかないうちに、体や心に悪影響をあたえてしまうのです。



⇒ テレビ・ゲームの時間をきめよう☆

夏休みはとくにダラダラしてしまいがちです！

時間をしっかり決めて有意義な夏休みをすごしましょう！

