

ほけんだより

なつやす とう
夏休み号

待ちに待った夏休みですね！みなさんはどのように夏休みを過ごしますか？元気に夏休みを楽しむことができるように以下のことに気を付けて生活しましょう！

きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

こころ からだ けんこう す
心も体も健康に過ごすための基本は規則正しい生活です！
つつい つい 夜更かししたくなりますが、できるだけ毎日同じ時間に寝たり起きたりするようにしましょう！

わたし
私は・・・

___ 時 ___ 分に寝て

___ 時 ___ 分に起きます！



なつやす げんき
夏休みを元気に
過ごすために

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

そと かつどう
外で活動するときや、スポーツをするときは
すいぶん えんぶんほきゅう かなら
水分・塩分補給を必ずしましょう！

また、人は何もしなくても1日に900 ml の水分を失います。ふだんからこまめに

(2時間に1回くらい) 水分
補給 (コップ1杯程度) を

しましょう！



メディアの使い方に

気を付けよう

じかん
時間がたっぷりある夏休みです。メディアを使うことだけで時間を使うのはもったいない！

メディアを使う時間帯を決め、メディアから離

れて好きなことをしたり、家族や友達との時間を楽しんだりする日を作ってもよいですね😊



からだ 体のメンテナンスをしよう

がっこう けんしん ようじゅしん し
学校の検診で要受診のお知らせをもらった人は、9月から元気に学校生活を送れるように夏休みを利用して治療しておきましょう。

びょういん じゅしん
病院を受診したら、
じゅしんほうこくしょ ていしゆつ
受診報告書を提出して

くださいね😊



なつやす ちゆう ふあん きも そうだんさき
夏休み中にいやなことがあったり、不安な気持ちになったりしたときの相談先

♡はあとラインとよた (☎0565-31-7867) 月～金 9時～17時

♡子ども SOS ほっとライン 24 (☎0120-0-78310) 24時間 (年末年始を除く毎日)

♡ハートフルステーション・あいち<性犯罪被害相談> (☎0570-064-810) 月～土 9時～20時

♡あいちこども相談 火・木・日 16～22時 (8/23～9/6までは毎日) ※LINEから →



♡あなたのいばしょチャット相談 24時間 365日 ※QRコードから →

