



# ほけんだより



ほけのしょうがっこう 保健室 令和4年7月20日



## 明日から楽しみな夏休みです



いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。長い夏休みの間には、つつい生活リズムがみだれ、夜ふかしや朝寝ぼうになってしまうことがあります。一度生活リズムがくずれてしまうと、もとにもどすのが大変です。きそく正しい生活を心がけ、楽しく、健康的に夏休みをすごしましょう。

### 生活リズムをくずさないためには・・・

- ◎まずは早起きからはじめよう！…朝の太陽の光をあびれば眠気もスッキリ！
- ◎朝ごはんを欠かさずに食べよう！…1日を元気にスタートさせるエネルギー源です
- ◎昼間は元気にからだを動かそう！…からだを動かすと夜はぐっすり眠れます



みんなが病気をせず、元気に楽しい夏休みをすごせますように・・・



予告

夏休みの最後の5日間、8/27～8/31に「健康アップ！生活習慣チェックカード」を行います！5つの項目（早寝・早起き・運動・メディアチェック）の生活点検をしながら生活リズムの立て直しをはかります。詳しくは次号で！

## はみがきカレンダーがんばりました



6月の1ヶ月間、はみがきカレンダーをつけました。朝と夜、しっかりみがいていた子がたくさんいて、うれしかったです。みがいた後は、スッキリ、ピカピカ、キュッキュッと気持ちよくなったと思います。どうでしたか？みんなの感想を紹介します。

- ・いつも、はをみがけたから これからもずっとしっかりはをみがきます。(1年女子)
- ・むしばにならないように、これからはみがきをしっかりしたいです。(1年男子)
- ・はみがきカレンダーのおかげできれいにみがけたので 来月からも、もっときれいにみがきたいです。(3年女子)
- ・夜しかはみがきができなかった日もあったから 来月からは朝と夜とどっちもみがけるようにしたいです。(3年女子)
- ・1カ月が長かったけど ちゃんとはみがきできた。来月もちゃんとはみがきをします。(4年男子)
- ・夜、ねむくてみがけなかったときがあったので、ねむくてもがんばってはみがきをしたいです。(4年女子)
- ・前までは、よろしかしてないときが多かったけど、今は朝とよるはみがきをしている。(5年男子)
- ・やってみてこれからも続けようと思いました。(6年男子)
- ・しっかりみがいたら けんこうにすごせることが分かった。(6年女子)



カレンダーをつけることで、きづいたこと、わかったことがたくさんあったようですね。これからも、はみがきを習慣づけて、むしばのない生活をおくりましょう！



## 熱中症に注意しよう！

予防すれば、熱中症はふせげます！！

水分をこまめにとり、楽しい夏休みをすごしましょう！

