



# ほけんだより



はぎのしょうがっこう 保健室 令和5年7月19日



もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

早起きのススメ

休み中も早ね・  
早起きをつづける



冷たいものの  
とりすぎに注意



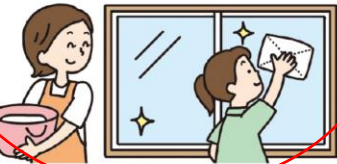
クーラーのきいた部屋に  
こもらない



汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で  
からだを動かす



3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!



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



予告



夏休みの最後の5日間、8/25～8/31に「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・メディアチェック・姿勢)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、出校日の日に配布する「ほけんだより」で!



家族みんなで素敵な夏休みを

