

# ほけんだより

はきのしょうがっこう  
秋野小学校 ほけんしつ 保健室 れいわ5年7月19日 にち

なつやす  
もうすぐ夏休み！

せいかつ  
けんこうな生活のために

やす ちゅう はや  
休み中も早ね・  
早起きをつづける



つめ  
冷たいものの  
とりすぎに注意



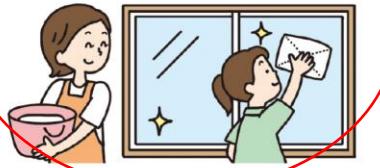
へや  
クーラーのきいた部屋に  
こもらない



あせ  
汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



うんどう  
おてつだいや運動で  
からだを動かす



どど  
3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



なが なつやす せいかつ  
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

はやお  
早起きのススメ

やす  
「休みのときぐらいい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思いますよね～。せんせい  
先生もそう思います。でも、早起きをして、太陽の光をたっぷり浴びてみてください。体内時計がリセットされて、体がスッキリ目覚めますよ！さらに、夜は早めに眠くなるので、よい生活リズムも身につきます！いいことだらけだね。



## 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



なつやす さいご にちかん  
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！



かぞく  
家族みんなで素敵な夏休みを

