



ほけんだより

夏休みを元気に安全に過ごそう

今年の夏休みは、どんなふうに過ごしますか？ 友だちと遊んだり、家族と出かけたり、習い事やスポーツをがんばったり、みんなそれぞれに楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

そのために、一つだけ、覚えておいてほしいことがあります。それは、「自分で自分の健康や安全に気をつけること」です。

ここに注意！

- 交通ルールを守る。
- 生活リズムを整える。
- 熱中症に気をつける。
- あぶないところ（海や川などの遊泳禁止の区域、がけや道路がくずれているところ、空き家など人気のない場所など）に近づかない。
- 知らない人について行かない。



なつ 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

しょう

はや
早
おそ
遅くまで
寝ていると、
せい
生活リズムが
くず
崩れるよ。

②

につかりょう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだ
体の疲れが取れないよ。

③

ほ きゅう 補給をしよう

「のどが
かわ
渴いた」と思う前に、
ほ きゅう
こまめに補給しよう。

④

えい 5 栄養 いい食事をとろう

せい
成長期の体には
たくさんの種類の
えい
栄養が不可欠。
にく
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

このま ①あき ②あき ③あき ④あき ⑤あき ⑥あき ⑦あき ⑧あき ⑨あき ⑩あき

がつ しんたいけいそく しりよくけんさ 9月の身体計測・視力検査について

日(曜日)	1・2限	3・4限
1日(火)	3年	特別支援学級
2日(水)	4年	
3日(木)	6年	5年
4日(金)	2年	1年

たいそうふく
体操服で行います。
メガネをつかっている
人は、メガネをもって
きてください。

夏休みにメガネの
調整をしておくと
よいですね。

