

ほけんだより

R3. 7. 19
三妻小学校
ほけんしつ



1~6年生の
みなさんへ

楽しい夏休み

あれ? どうして元気が出ないのかな?

その1

いつまで寝ているの? 早く起きなさい!

お起きてすぐなのに、体がだるいなあ

その2

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな?

どうして元気が出ないのかな?

どうして元気が出ないのかな?

前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ!

その日の朝— 食べなくてモイヤ 食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ!

遊んでいるとき— 時間がもったいない! もっと遊ぶぞー

休憩していなかったからだ!

夏休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。

朝 ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。

クラクラするのは、熱
中症になっているサ
インかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。

元気に夏休みをすごすために守ってほしいこと

①熱中症に注意しよう

外へいくときは、



ぼうし



水筒



汗ふきタオル

をわすれずに

のどがかわく前に水分を



- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

②事故に気をつけよう

あそびに行くときは—
おうちの人に

子どもだけで川や川
水路へ行かない



どこで だれと
何時にかえる
のかつたえる



夏休みけんこうカード

どうしても生活リズムがくずれがちな夏休み。健康な生活ができているかカードで毎日チェックしましょう。

- *おきる時こく、ねる時こくの目標をきめよう。
- *メディア(ゲーム、テレビ、どうが)の時間をきめよう。
- *カードは、検温カードにはり、体温も毎日書こう。

9月1日(水)朝の体温を記入してたんじんの先生に出してください。



一日中ゲームや動画視聴なんてことがないように、おうちのひととルールを決めよう!