

ほけんだより

2022.7.20

田浦中 保健室

～夏休み号～

明日からは待ちに待った夏休みです。どこに行こう…何をしよう…と考えるだけでワクワクしますね。

新型コロナウイルスが全国的に拡大しており、夏休みはいろんな人と接する機会も多くなるので、感染リスクも高くなります。引き続き、気を緩めず感染対策を行いましょう。また、熱中症にも十分に注意し、怪我や病気に気を付けて楽しい夏休みを過ごしてください。1学期頑張ったみなさんの、心と体をゆっくり休める時間にもしてくださいね。



「なつやすみ」も健康に

な おしておこう

調子や具合のよくないところ



病院受診が必要なものは、
夏休み中に治療を済ませよう

つ めたいもの

ばかり食べてない？



1日3食、栄養バランスの
よい食事をとろう

や りすぎ注意

メディア機器は時間を決めて



メディアに縛られて、睡眠不足や
運動不足にならないようにしましょう

す いぶんを

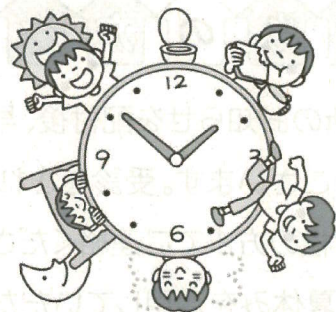
こまめにとって熱中症予防



夏休み中も部活や駅伝練習があるので
汗をいっぱいかいたときは塩分も一緒にとろう

み ださない

生活リズムはいつもどおり




休みの間も、早寝・早起き・朝ごはんを
心がけて生活しよう

★ 田浦中 健康 BINGO ★

夏休み中(7/21~8/28)にできたことに○をつけよう!

あなたはいくつ BINGO を完成させることができるかな??

朝ごはんを食べた	家族と話をした	メディア使用のルールを守った	早起きができた	石けんをつけて30秒間手を洗った
汗をかくくらい運動をした	誰かに「ありがとう」と言った	こまめに水分補給をした	1日1つ以上お手伝いをした	夜10時までに寝た
楽しく1日過ごせた	朝ご飯の後に歯みがきをした		新しいことをはじめた	掃除や片付けをした
おやつを食べすぎに気を付けた	寝る30分前にメディア機器を手放した	運動やストレッチをした	夜に歯みがきをして寝た	リラックスできる時間があった
お風呂に入った	よくかんでご飯を食べた	宿題が全部終わった	好き嫌いをせずご飯を食べた	窓やドアを開けて換気をした

おうちの方へ

健康診断のお知らせを配付後、早速、受診や治療に行っていたいただきありがとうございます。受診をされて、学校生活での留意点等がありましたら学校の方までご連絡ください。また、まだ受診されていないご家庭は、夏休みを活用していただけたらと思います。よろしくお願い致します。

