

# ほけんだより

## 夏休み号

いよいよ、待ちに待った夏休みが始まります。みなさんはどのような夏休みを過ごす予定ですか？しっかりと計画を立てて、充実したお休みを過ごしてください。また、夏休み中も熱中症予防に心がけてください。始業式の日には元気に会えるのを楽しみにしています！

### チャレンジ! アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

～1・2年生の保護者の皆様～

秋季内科検診の問診票を配布させていただきました。9月3日(火)に宿泊体験学習・修学旅行前の秋季内科検診がありますので、始業式の日には提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

なつ やす  
夏休みは  
ちりょう  
治療のチャンス



なつ やす じ かん けんこうしんだん  
夏休みはいつもより時間がたっぷりあります。健康診断の  
けっ けい びょういんじゅしん ひと じぶん からだ  
結果、病院受診のすすめをもらっている人や自分の体のこと  
で心配なことがある人は、医療機関に事前に確認のうえ、  
しんばい ひと いりょうきかん じぜん かくにん  
受診ができるとよいですね。特に虫歯についてお知らせのあ  
じゅしん ひとつ じょうたい わる まえ はや しか いいん じゅしん  
った人は、状態が悪くなる前に早めに歯科医院を受診するよ  
うにしましょう。

まい にち はや お  
毎日早起しよう

せいかつ  
生活リズム



まいにち あさひ あ のう め  
毎日、朝日を浴びることで脳は目  
ぞ 覚めます。夏休みも同じ時間に起き  
ることが生活リズムを整えるコツ。

か 欠かさず歯をみがこう

は  
歯みがき

あさ お しょくご よる ね まえ は  
朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯  
みがきは夏休みでも休みなく続けまし  
よう。鏡で自分の歯並びやみがき残し  
をチェックしながらいねいに。



めざせコンプリート

なつ やす  
夏休みの  
ミッション

びょういん い  
病院へ行って

ちりょう  
治療

ちりょう  
治療を済ませておこ

けんこうしんだん じゅしん  
健康診断で受診のおすすめ  
をもらってまだ受診できてい  
ない人。早めに受診して治療  
を済ませ、体の不安は休み明  
けまでにすっきりさせておき  
ましょう。



じぶん やく わり  
自分の役割を

てつだ  
お手伝い

き  
決めておうちの人の

てつだ  
お手伝いをしよう

す せんたくもの  
ゴミ捨て、洗濯物をたた  
む、一週間に一度はごはん  
をつくるなどルールを決めて、  
おうちの人に教わってチャ  
レンジしてみましょう。



じぶん けん こう もくひょう た  
自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

じぶん からだ ころろ げん き ほうほう じぶん かんが  
自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考  
えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理な  
く達成できる「スモールステップ」で考えること。

じゆう くだい  
自由課題

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

