

ほけんだより

H30.7.18 村岡小学校 保健室



先生からのひみつのメッセージ



□にあてはまることばは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！
 ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

夏休みの宿題

保健室からも、みなさんに
夏休みの宿題があります。



病院に行っておく

健康診断で「受診のすすめ」をもらったのに、まだ病院に行っていない...という人は、時間のある夏休みに治療を終わらせましょう。

生活リズムを整える

休みの間も、学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。カーテンを開けて朝日を浴びれば、体内時計がリセットされて順調な1日をスタートできます。



健康目標を立てる

1日に3回歯みがきをする、毎日欠かさず朝ごはんを食べるなど、この夏休みは自分で健康目標を立てましょう。毎日続ければ、ますます元気に新学期を迎えられますよ。



スタート

<p>A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう</p> <p>□ □ □ □</p>	<p>B 1日のパワーの源！ しっかり食べましょう</p> <p>□ □ □ □</p>	<p>C 食事のあとは毎回しましょう</p> <p>□ □ □ □</p>
<p>F 暑い日は特に注意！ お茶とタオルを忘れずに</p> <p>□ □ □ □ □ □ □ □</p>	<p>E 健康診断のあと、治療はすませた？ 夏休みに行っておこう</p> <p>□ □ □ □ □</p>	<p>D 道路での事故に気をつけて。 これを守ろう</p> <p>□ □ □ □ ルール</p>
<p>G スマホやパソコン、テレビの時間を減らし、団らんや外遊びの時間をつくらう</p> <p>アウト □ □ □ □</p>	<p>H シャワーではなく湯船に つかろう。温度はぬるめで</p> <p>□ □ □ □</p>	<p>I 明日も元気に過ごすために 早くふとんに入ろう</p> <p>□ □ □ □</p> <p>ゴール</p>

2学期もげ へ来てね！