

ほけんだより



村岡小学校
保健室
R6.7.18

いよいよ夏休みに入ります。夏休みも「早ね・早おき・朝ごはん+朝うんち」を大事にして毎日過ごしてほしいと思い、「げんきカレンダー」を配布しました。7月22日～8月29日までチェックして、始業式の日に学校に持ってきてください。



いちばんだいじ しゅくだい
一番大事な宿題は
じぶん いのち じぶん まも
自分の命を自分で守ること

はや 早おき

じぶん き じかん
自分が決めた時間におきま
しょう! 毎日、同じ時間にお
きるようにしましょう!



あさ 朝ごはん

げんき みなもと
一日の元気の源!
あさ 朝ごはんに「おみそ汁」や
うめぼ 「梅干し」などを食べると、
えんぶん 塩分がとれて、
ねっちゅうしょう 熱中症の
よぼう 予防に
なるよ!



あさ 朝うんち

あさ 朝ごはんを食べたら、うんち
がしたくなくてもトイレに行っ
て、ゆっくりすわってみよう!



はや 早ね

やす 休みだからといって、よふか
しは×。決まった時間に、
ふとんに入り
ましょう。



ただ きそく正しい

せいかつ なつやす
生活で、夏休みも
げんき す
元気に過ごそう!

ごぜんちゅう がくしゅう 午前中に学習

がくしゅう ごご
学習は、午後よりも、すずし
い午前中にしよう!



おふろと歯みがき

あせ たっぷり汗をかき季節です。
まいにち 毎日お風呂に入りましょう。
まえ ねる前の歯みがきは、特に
ていねいにしよう!



てっだ お手伝いをしよう

かぞく いちいん じぶん
家族の一員として、自分が
できることを見つけよう。
じかん 時間がある夏休み。いっぱ
いお手伝いしよう!



げんき あんぜん 元気に安全にあそぼう

きおん たか ひ じゅうぶんき
気温が高い日は十分気をつ
けて! 外に出る時は必ずぼう
しをかぶり、水とうを持って出
かけましょう。

