

# 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

## 早おき

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!



## 朝ごはん

一日の元気の源!  
朝ごはんに「おみそ汁」や  
「梅干し」などを食べると、  
塩分がとれて、  
熱中症の  
予防に  
なるよ!



## 朝うんち

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!



## 早ね

休みだからといって、夜ふか  
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!

## 午前中に学習

学習は、午後よりも、すずし  
い午前中にしよう!



## お風呂と歯みがき

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



## お手伝いをしよう

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



## 元気に安全にあそぼう

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。

