ほけんだより

村岡小学校
保健室
R5. 7. 21

★夏休みも**「早ね・早起き・朝ごはん＋朝うんち」**の毎日が続くように、**夏休みげんきカレンダー**を配布しました。７月２１日～８月２９日までチェックして、８月３１日に学校に持ってきてくださいね！

一番大事な宿題は

自分の命を自分で守ること

早起き

自分が決めた時間に起きましょう！毎日、同じ時間に起るようにしよう！

朝ごはん

１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！

午前中に学習

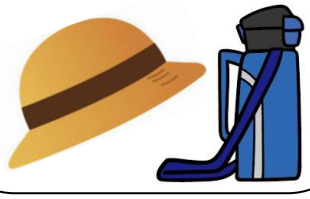
学習は、午後よりもすずしい午前中に！

決まった時間にお昼ごはん

決まった時間に食べると、生活のリズムが整います。

元気にあそぶ

気温が高い日は気をつけて！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。



夕食は遅すぎず

ねる３時間前には、夕ごはんをすませるのが理想的！

おふろと歯みがき

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

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。

きそく正しい
生活で、夏休みも
元気に過ごそう！