



なつやす ちゅうぜんごう
夏休み直前号！
おうちの人といっしょ
に読みましょう！

R3.7.20
服間小学校
保健室

いよいよ夏休みがはじまります。学校生活をはなれて、おうちなどで過ごす42日間。とても楽しみです。夏休みは時間がたくさんある分、だらだらとした生活になりがちです。2学期を気持ちのいいスタートで迎えらるるように、「早ね・早起き・朝ごはん・たっぷり睡眠」を心がけて、健康づくりをがんばりましょう。

もうすぐ夏休み ～出かけるときの注意点～

「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える

Kくんと公園で遊んで来るね！
行ってらっしゃい

で 出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る

そろそろ帰ろっか
そうだね

あそびでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていけない

おも思わずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についてはいけません。

夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。夜ふかしをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

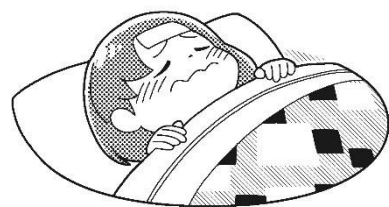
●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

「健康チェック」&「なつやすみ健康カレンダー」について

夏休み中も、毎日じぶんの体調をたしかめ、体温を測って健康チェックを続けてください。
「健康チェック」の用紙は 8/18 登校日と、9/1 始業式に担任の先生に提出しましょう。



健康チェックの裏側に「なつやすみ健康カレンダー」が印刷されています。2学期がはじまる前（登校日8/18 から8/31まで）の2週間、生活リズムをととのえるために、取り組んでください。9/1始業式の日担任の先生に出しましょう。

なつやすみ健康カレンダー 年 月 日 名前

なつやすみの、この14日間、2学期において、生活リズムをととのえるために、健康カレンダーにとり組みましょう！
★おうちのひとと相談して、早ねをする時こく目標を決めよう。
★「早ね」「早起き」「3食ごはん」「朝ごはんの目標を「まもれた」という日は、ぬいOをつけるか、好きな色をぬりましょう。

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
早ね																																
早ね・3食ごはん																																
早ね・3食ごはん																																
早ね																																

画面にいくつ分れたか
数を数えよう。
ふりかえりを書いて、
お家の人のコメントを
もらい、9/1に学校に
返して欲しい。

こまめに手あらい・消毒・マスク・3密をさける・換気をするなど・・・お休み中も、感染症対策をつづけていきましょう。



1学期の健康診断で、受診の必要があった人は、夏休み中の時間があるときに治療や再検査をすませておきましょう！

＜お家の方へ＞

定期健康診断の結果、視力低下・むし歯の疑いがある人で受診報告書の提出がなかった場合には、保護者会時に再発行したお知らせ用紙を渡しています。もう一度ご確認ください。すでに受診済み・通院中・経過観察中などの場合には、保護者の方が用紙にその旨を記入して、登校日や新学期に提出をお願いいたします。

「〇〇禁止」にはワケがある！

海や川の中へは、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、大変危険なためです。「人がいないから、すいていて泳ぎやすそう」などという理由で入っては絶対にいけません。

立入禁止