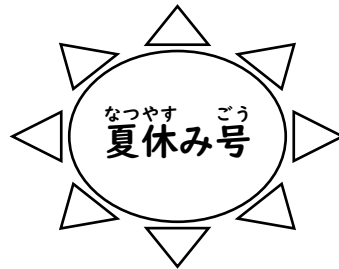


# ほけんだより

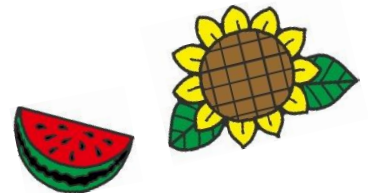


令和6年7月  
大部小学校  
保健室

1学期がおわり、夏休みが始まります。暑い日が続くと思いますが、事故なく元気に過ごしましょう。

夏休みを思いっきり楽しんでください。始業式に元気いっぱいみなさんに

会えるのを楽しみにしています。



## 夏休みも正しい生活リズムですぞう！

### ① 早寝・早起をしよう！

おそくても10時までには寝るようにしましょう。寝る前にゲーム、スマホ、パソコンなどを使うと眠りにくくなるので、寝る前につかうのはやめましょう。



### ② ごはんをしっかり食べよう！

特に朝ごはんはしっかりたべましょう。冷たいものの食べすぎや、おやつ食べすぎに注意しましょう。おうちの人と一緒に食べる時間を増やせるといいですね♪



### ③ からだをうごかさう！

朝や夕方など危険な暑さではないときは外にでて、体を動かしましょう。危険な暑さが続くときは、部屋の中でできる、体操やストレッチなどをしましょう。



正しい生活リズムですぞうするためには、1日の予定を立てるといいですよ！

おうちの人と一緒に、1日の過ごし方を考えてみましょう♪

