

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2024年夏休み号



いよいよ、夏休みが始まりますね。夏休みの間も、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。健康の基本は、「早寝早起き」「バランスの良い食事」「適度な運動」です。毎日の過ごし方に気をつけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてくださいね！
始業式に、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏休みけんこうカレンダー

夏休み中も、みなさんに健康な生活をおくることを意識してもらうために、「夏休みけんこうカレンダー」をつくりました。自分で夏休みの健康目標をたて、目標が守れた日には○、守れなかった日には×をつけてください。保健委員会のみなさんが描いてくれたイラストに、好きな色をぬるなどして楽しく取り組んでください。

「夏休みけんこうカレンダー」は、「よい子の夏休み」の裏にあります。

自分だけのカレンダーを完成させて8月26日(月)の始業式の日

に担任の先生に提出してください。



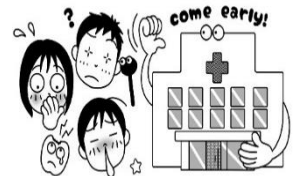
保護者の方へ

健康診断で所見があったお子さまに「結果のお知らせ」をお渡ししました。

医療機関での受診がまだの場合は、夏休み中に済ませて

おいてください。また、受診の結果につきましても学校に

お知らせください。よろしくお願いたします。



なつ やす
夏休み!

けんこうな生活のために

やす ちゆう ほや
休み中も早ね・
はやお
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす

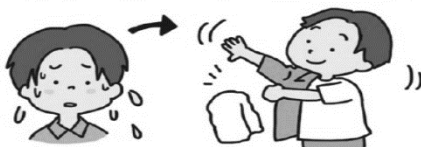


なが なつ やす せい かつ み
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



ひ や 日焼けは「やけど」、よ ぼう たい せつ 予防が大切



がいしゅつ ぼうし
外出するときは帽子や
ひ しがいせん まも
日がさで紫外線から守ろう



ちようじかん そと
長時間、外にいるときなどは、
ひ や ど こうかてき かつよう
日焼け止めを効果的に活用



ひ や
日焼けしたときは、皮ふを冷や
けしやうすい ほしつ
して化粧水などで保湿