

ほけんだより

なつやす ごと
夏休み号

令和6年 7月
東領家小学校 保健室

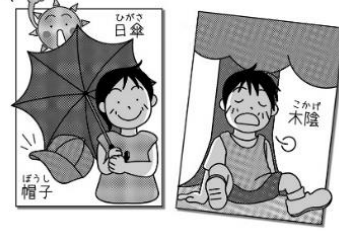
いよいよ夏休み！

家族でお出かけ、お友達と遊ぶ・・・夏休みは楽しみなことがたくさんありますね。

夏休みを全力で楽しむためには、心も体も元気であることが大切です。

しっかり熱中症対策をして、規則正しい生活習慣、メディアに依存しすぎないことを意識して、夏休みを健康に過ごしましょう。

直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



無理をしないで休む



スマホ依存チェック！

がついたら要注意！！



目を守るために・・・

- ①朝起きたら、太陽の光を浴びる。
- ②1日2時間の体を動かす遊びをする。
- ③スマホやゲーム機は正しく使う。
 - ・画面から30cmはなす。
 - ・寝る1時間前には使用しない。
 - ・明るい部屋で使う。
 - ・30分に1回、20秒以上遠くを見る。

おうちのかたへ

- ①保健室から夏休みの宿題として、歯みがきカレンダーを配付しました。お子さんと一緒に実施をお願いいたします。
- ②日頃より学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。治療勧告を受け取っていて未だ治療が済んでいない場合は、夏休みを機会にぜひ病院受診をお願いいたします。