

すこやか

南原小学校
保健だより
令和2年7月30日
NO. 5

なつやす ごう
夏休み号



1学期も残りわずかとなり、いよいよ待ちに待った夏休みです。ワクワクしている人もたくさんいると思います。お友だちとたくさん遊んだり、家族と過ごす時間はとても楽しみです。たくさんお手伝いしましょう。外であそぶときは熱中症に気をつけてくださいね。また、事故のないようにルールをきちんと守り、楽しく元気に夏休みを過ごしましょう。

なつやす きそくただ せいかつ 夏休みも規則正しい生活を！！



も

もう済ませた？目や歯の治療はお早めに

健康診断で視力の異常が見つかった人や歯の定期検診は、夏休みが受診のチャンスです。

う

海でも山でも、日焼けに注意

夏の強い日差しは、帽子や長袖・長ズボン、日焼け止めでしっかりガード。

す

スマホ・ケータイはお家の人と使おう

便利な一方、思わぬトラブルも。お家の人と一緒になら安心ですね。

ぐ

グッドモーニング！休み中でも早寝早起き

遅寝遅起きは体調を崩しやすくなります。休みでも普段と同じ時間に。

な

何度も注意を、熱中症予防

熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも予防を心がけましょう。

つ

冷たい食べもの・飲みものは控えめに

食べたいだけ、飲みたいだけ摂っていると、お腹の調子をくずすことがあります。

や

野菜を摂りましょう。旬の夏野菜がおすすめです

夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ防止にもなります。

す

涼しい時間をうまく使って勉強・運動

朝や夕方は過ごしやすいため、その時間帯をうまく使って勉強や軽い運動を。

み

水辺は危険！子どもだけで行かないで！

深くない、流れがおだやかだと思っても、必ず大人の人と一緒に。

