



なつやす ごと 夏休み号

令和元年 7月19日 No. 5

西落合小学校 保健室 松山 颯希

ま ま なつやす はじ あつ ま なつやす
待ちに待った夏休みが始まります。暑さに負けず、夏休みにしかできな

いことにチャレンジして、充 実 した毎日じゅうじつ まいにち すを過ごしましょう。

きづ まいにち せいかつ き っ
気付いたら毎日だらだら…にならないように、生活リズムに気を付けて

げんき す
元気に過ごすようにしましょう。

なつ やす げん き もく ひょう
夏休み★元気の目標

まいにち
毎日

あさ じ 分までに
朝 時 分までに
ふとんから出る。

よる じ 分までに
夜 時 分までに
ふとんに入って電気を消す。

きほん 基本の3つにプラス1

- ①早寝 (はやね)
 - ②早起き (はやおき)
 - ③朝ご飯 (あさごはん)
 - ④朝うんち (あさうんち)
- ☆午前中の生活が成功の鍵！

ねつ ちゆう しょう
熱中症にならない！

- すいぶん
水分をこまめにとろう
- すず せきやう
涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- きゆう あつ ひ うんどう かる
急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



ほけんしつ なつやす しゆくだい ★保健室から夏休みの宿題★

たいちようかんり じぶん
体調管理を自分でできるようにしよう！

いつもと何が違うな…と思った時は、
自分の体からだに聞いて判断してみましよう。
無理をせず休むことも大切です。

