



すこやか

ほけんだより summer号

池田小 保健室
2025/7/18発行
おうちの人とも読みましょう



7・8月の保健目標
なつ けんこう
夏を健康に
すごそう!

いよいよ夏休み！楽しみにしていた人も多いでしょう。中には、「お友だちと会えなくてさみしいよ…」という人もいるかもしれませんね。長い夏休みは、いろいろなことに挑戦したり、新しい発見をするチャンス！心も体も元気で夏休みを楽しんでください。

なつやす げんき
夏休みを元気にすごすひみつ



あ

さごはんをたべよう

めざめのスイッチ！体のリズムをととのえたり、うんちが出やすくなったりと、体の調子をよくしてくれます。



おすすめメニューは、「おにぎりのみそしる」です。具の工夫で、赤・黄・緑の栄養が全部とれる！塩分もチャージしましょう。

い

じかん つもの時間におきよう

学校が休みの日と同じくらいの時間におきよう。はやおきして、朝のすずしい時間に活動しましょう。

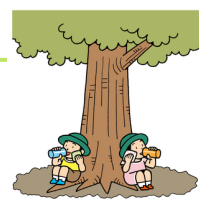


はやおきのためには、「はやね」も大切です。夏休みは、何時にねて何時におきますか？

う

んどろするとき すいぶん・きゅうけい

熱中症に気をつけて、運動をしましょう。外での遊びは、ひかげを利用しましょう。



おでかけ3点セットをわすれずに。
①水分 ②ぼうし ③タオル



たくさん時間があるからってゲームや動画ばかりだと、あっという間に夏休みが終わっちゃうよ～
いつもできないことを、じっくり楽しんでみよう。



2学期相談の先生方の来校予定

さとう 佐藤SC
9月1日(月)
9時～16時

むらかみ 村上SC
9月19日(金)
9時～13時

心のサポート
相談員
毎週火・木
9時～12時

夏休み中、「こまったな」「だれかに話したい」「学校が休みだから相談できる人がいない」「だれにも話せない悩みがある」という人は、タブレットでこのマークをタップしてみよう。↓

自分のこと、家族のこと、友だちのこと
学校のこと、なんでもいいよ。



ここをタップすると、「こどもホットライン」のチャットそうだんにつながります。

こどホッと