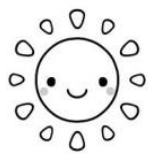


ながみね小 ほけんだより



すこやか



令和7年夏休み号
熊本市立長嶺小学校
保健室
文責 瀬口・宮原

いよいよ夏休みが始まります。夏休みも厳しい暑さが続きます。

外ではぼうしをかぶり、こまめな水分補給を忘れないでくださいね。



保健室から「夏休みすこやかカレンダー」を配っています。夏休み

の始めと終わりの1週間の生活を

振り返るカードです。



目標が達成できたら、好きな色を塗りましょう。

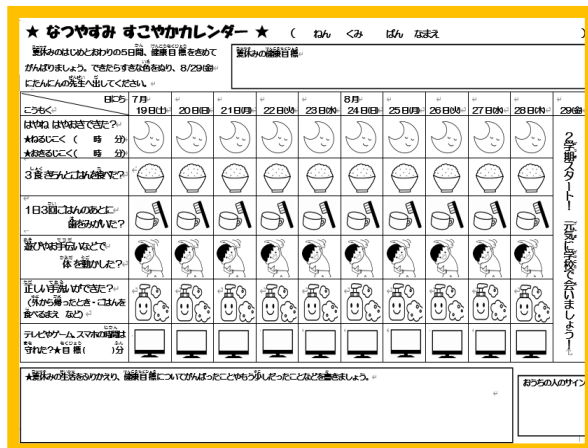
カードは8月29日の始業式の日、担任の先生へ

提出してくださいね。夏休み中も「早寝・早起き

・朝ごはん」を心がけることが、健康で楽しい

生活を送るためのポイントです！

2学期の始業式に、元気に会えることを楽しみにしています。



もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



おうちのかたへ

子どもたちの待ちに待った夏休みが始まります。

夏休みは生活リズムが崩れがちです。保健室から「すこやかカレンダー」を配付しています。

ご家庭でもお声をかけをよろしくお願いいたします。

17日付で2学期カウンセリング予約についてのプリントを配付しています。

カウンセリングは子どもだけでなく、保護者の方も利用可能です。

夏休み期間も2学期のカウンセリング予約を受け付けておりますので、

夏休み中ご家庭で何か気になること等ございましたら、遠慮なくご連絡ください。

