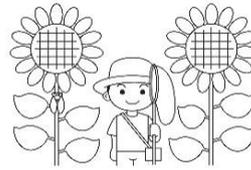


# ほけんだより



令和6年7月19日発行  
熊野町立熊野第二小学校

## なつやすみ

いよいよ待ちに待った夏休みです。健康第一で休み中も規則正しい生活をしましょう。  
また、夏休みも元気に過ごして新学期に会いましょう。



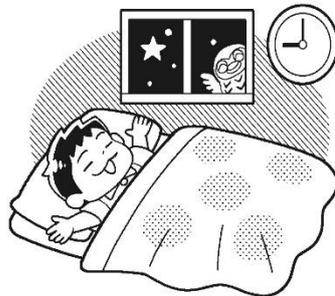
## 夏を元気に過ごすコツ



夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

### すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする  
と、朝から元気に過  
ごせます。



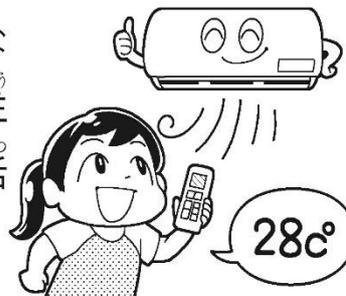
### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。



### 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。



### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。



### 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ず大人と  
行きましょう。



### 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。



# ★ ☆ ★ ☆ ★ 「すいみん」は健康の基本です ★ ☆ ★ ☆ ★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

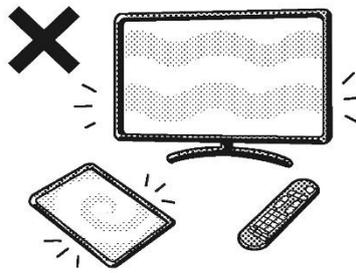
## ぐっすりねむるためのくふう

### まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

### 強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

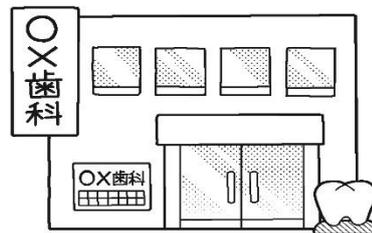
### 入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ  
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

## 夏休みは治りようのチャンス

1学期の健康診断で病気などがみつかったのに、まだ治りようをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。



## 保護者の皆様へ

### ① 生活リズムカレンダー

- 夏休み中も生活リズムを意識してもらうために、一緒に早寝・早起き・朝ごはん・歯磨きについて記入をします。声掛けのご協力をお願いします。

### ② 「けんこうカード」について

- 1学期の健康診断の記録を記入したものをお返しします。中身を確認されて、表紙の1学期の欄に押印かサインをして新学期に返却をしてください。

### ③ 夏休み中に病気の治療を

- 1学期に実施した検査や検診の結果について配布しています。夏休み中に治療をお願いします。なお、受診後返信を学校へ提出ください。すでに受診された方は、保護者がその旨記入をお願いします。

### ④ 「保健室からこんにちは」

- 熊野町の養護部会で、メディア機器使用と健康についてのお便りを作成しました。ぜひお子さんと一緒にご覧になってメディア機器の使い方について改めて考える機会となればうれしいです。