



令和4年7月20日 長岡第七小学校 保健室

きょう がっき おひらき あした なつやす はじ っつ こ なが やす
今日で1学期が終わり、明日から夏休みが始まります。一か月を超える長い休みですが、
なに をしようかなあ...と かんが えているうちに、あつ という まに おわります。べんきょう あそ びも、
けいかく た たの 楽しくすごしましょう。あつ ひ が つづ きますので、なつ バテや ねつちゆうしやう きをつ
けて、げんき に すごしてください。また 2 学期に、げんき に あ えるのを たの しみ に して います。

あさ は 7 時 まで に おき よう

めざ めが わる 悪いときは たいやう ひかり あ 太陽の光を 浴びたり、
からだ うご 体を動かしたりしましょう。

たいおん 体温をはかろう

たいおん 体温をはかって、まいにちきろく 毎日記録しましょう。

あさ ごはんを 食べよう

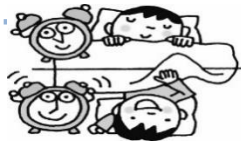
いちにち げんき 一日を元気に すごすための エネルギーに な
ります。か 欠かさず 食べましょう。

うんちを しよう!



よる はや ね からだ やす 夜は早く寝て 体を休めよう

つぎ ひも げんき 次の日も元気に すごせるように、よる はや 夜は早
く ね からだ 寝て 体のつかれを とりましょう。
☆寝る時間の 目標時間☆
1~3年生...9時~9時30分
4~6年生...10時



あつ い 夏を

げんき に のり き ろ う!

きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズムを 身につけて、
あつ い 夏も げんき たの 元気に 楽しく すご しましょう。

けいかく てき べんきょう 計画的に勉強しよう

じかん ないやう き 時間と内容を 決めて 取り 組み しましょう。



うんどう 運動したり あそ 遊んだりして、

からだを 動かそう



かんせんしやう よぼう 感染症を 予防しよう



お風呂に入っ て、 体を 清潔に しよう

えいよう 栄養のとれた 食事を しよう

いちにちさんしょく 一日三食、 バランスよく 食べ ましょう。
おやつ の 食べ すぎに 気をつ け ましょう。



テレビやゲームの 時間を 決めよう

かぞく いっしょ つか 家族と 一緒に 使う ときの ルールを 決めて、 ルールを 守っ
て 使 います。姿勢や 部屋の 明る さに も 注意 しまし ょう。



ねつちゆうしやう き 熱中症に 気をつ け よう

いえ なか そと 家の中でも 外でも、こまめに 水分を とり ましょう。 エアコンや 扇風機を うまく 使 います。
そと で 外に出かける ときは 帽子と 水筒を 持って 行き ましょう。 休 けい しながら 遊 び ます。



せいかつ 生活リズム チェックシートについて

なつやす けんおん せいかつ 夏休みも 検温や 生活リズムを 記録 しまし ょう。なが なつやす 長い夏休み ですので、出 かけたり、特 別な 予定が あつたり するかも しまし せんが、2 学期が 始まる までに
がっこう のリズムに 戻せる ように 計画的に すご しまし ょう。2 学期の 始業式には、登校前 の 検温と 健康 チェックを 忘れ ず に 記録 して、げんき に 登校 しまし ょう。

