ほけんだより　夏休み号

木場小学校　保健室

いよいよ夏休みが始まります。１年生にとっては初めての夏休みになりますね。夏休みは長いようで気がつくとあっという間に終わってしまいます。計画を立てて、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。そのためには体が元気でなければいけません。下の **きばっこのやくそく** よく読んで、元気に過ごせるようにしましょう。

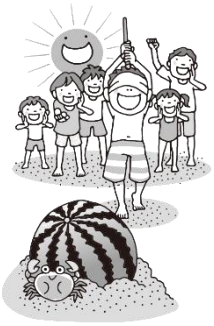
スタート

き

きそく正しい生活をしよう

＊早寝早起き朝ごはん＊

ば



きけんな**は**しょ、遊びに気をつけよう

つ

つめたいものの食べすぎのみすぎに注意しよう

こ

こまめな休けい、水分ほきゅうで熱中症に気をつけよう

の

のみものの種類に注意しよう

◎麦茶・水

△スポーツドリンク

×ジュース

や

やりすぎ注意！！

ゲーム・スマートフォン・タブレット！

く

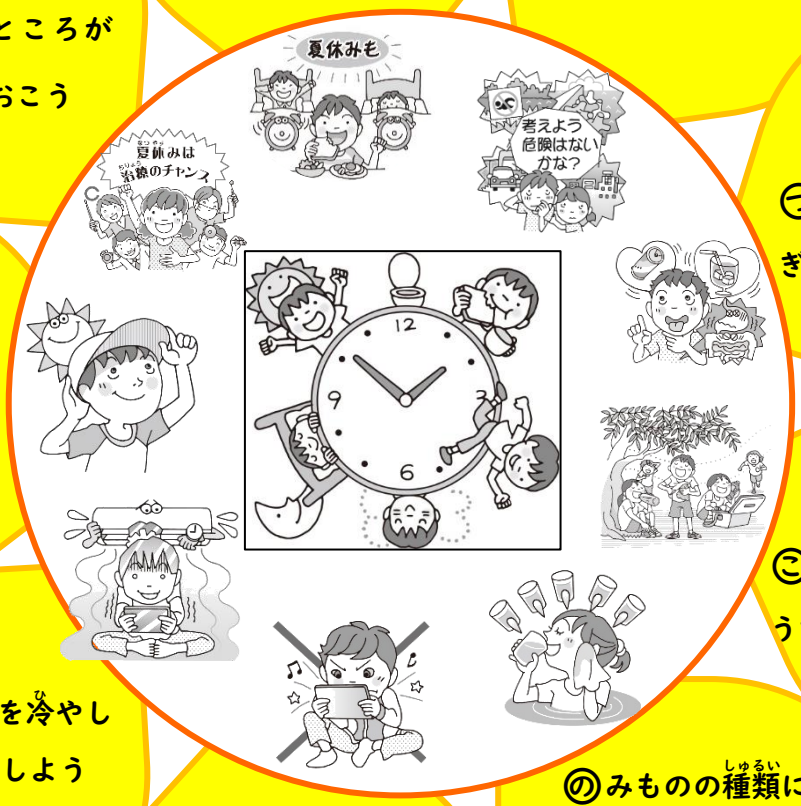
くーラーで体を冷やしすぎないようにしよう

そ

そとに行くときは帽子をかぶろう

く

くあいの悪いところがある人は治しておこう



ゴール