

おうちの方と
一緒に読んでね♪

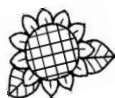
すこやか～夏休み号～

萩市立明倫小学校
保健室
令和元年7月19日

梅雨明けもまじかとなり、いよいよ夏がやってきます。毎日暑い日がつづきますが、楽しいこといっぱい夏休み！元気に笑顔で過ごしてください。夏を元気に過ごすコツは、やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん＋外遊び」です。熱中症に気をつけながら元気にすごしましょう。



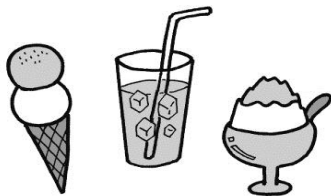
もうすぐ夏休み！



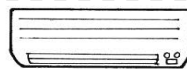
けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



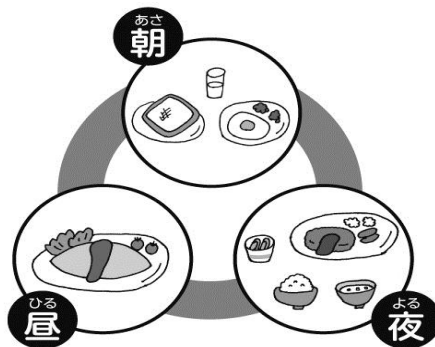
☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

ほかにも「こんなことをしよう」「こうしたほうがいいのかも」と思うことを、おうちの人と話し合うなどして、とりくんでみてください。長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスです！

おしらせ

夏休みは治療のチャンス！

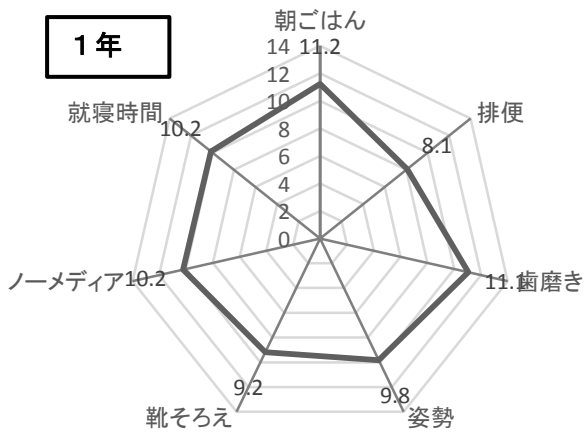
健康診断で見つかった異常は、夏休みを利用して病院に行きましょう。治療・検査が済みましたら、受診報告書にて保健室にお知らせください。

受診しましょう！

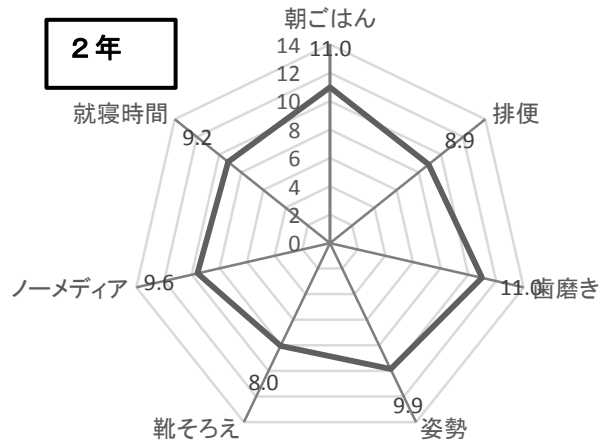
すこやかしらべの結果

6月20～26日の1週間の間、すこやかしらべの記入のご協力ありがとうございました。集計の結果をまとめましたのでお知らせいたします。7項目、各2点の合計14点満点です。生活のバランスはいかがでしょうか。

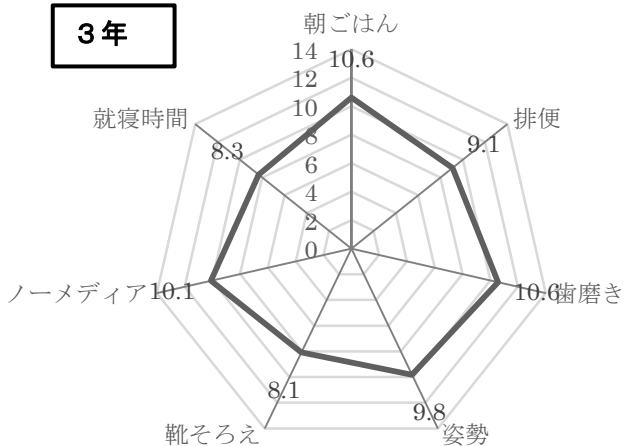
1年



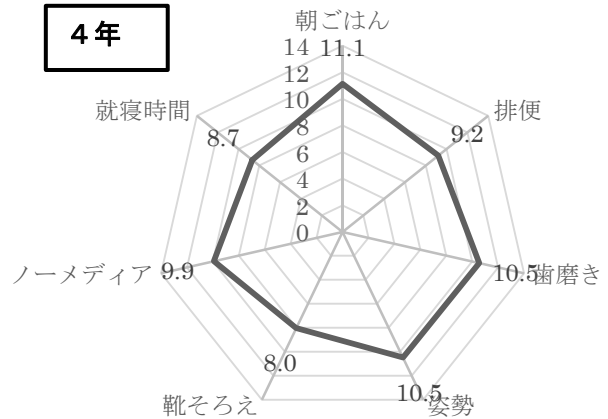
2年



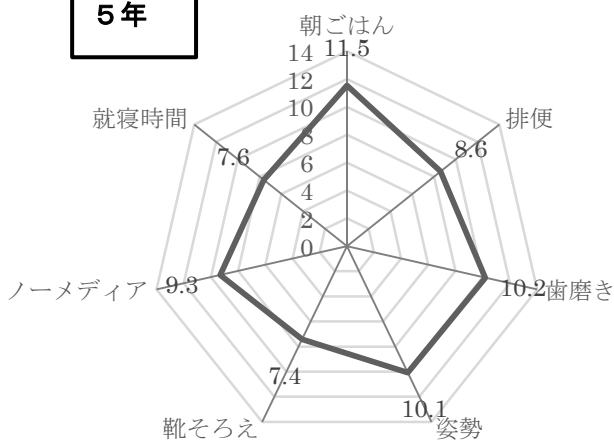
3年



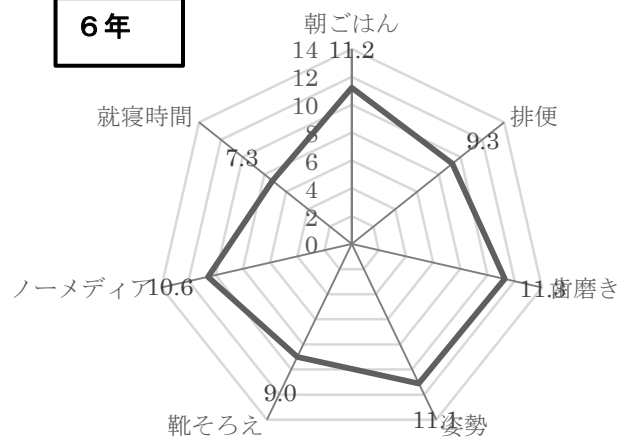
4年



5年



6年



就寝時間は学年が上がるほど得点が低くなっている。低学年は9時まで、高学年は9時30分までを目標の時刻としました。早寝をすると、朝ごはん・歯みがき・排便と規則正しい生活につながります！夏休みは寝る時刻に気をつけましょう。