ほけんだより 7月

気仙沼市立小泉小学校
保健室
２０１４．７．１８
No．５

・・・楽しい夏休みにするためのやくそく・・・

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。健康な生活を心がけて，夏休みを楽しく有意義にすごそう！

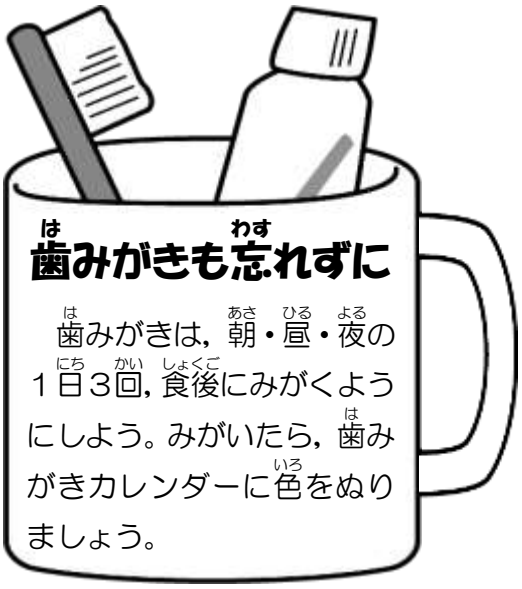
早ね・早おき・朝ごはん

夏休み中も，早ね・早おき・朝ごはんを心がけよう。

特に，**毎朝同じ時刻に起きる**ように心がけると，生活リズムが崩れにくいよ。

熱中症を防ごう

外に出るときは，ぼうしをかぶり水分をこまめにとって，熱中症を防ごう。ただし，ジュースの飲みすぎには気をつけて。



歯みがきも忘れずに

歯みがきは，朝・昼・夜の１日３回，食後にみがくようにしよう。みがいたら，歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。

ゲームはほどほどに

ゲームで遊ぶとき，お家の人とルールを決めていますか？

時間や使い方のルールをきちんと決めて遊ぶようにしましょう。

また，夏休み中はゲームばかりしていないで，たまには外で体を動かして遊ぼう。