

# ほけんだより

なんばー No. 5 なつやす ころ  
はっこう 発行：R6年7月19日(金)  
きたかみしょうがっこう 北上小学校 ほけんしつ

## あす なつやす 明日から夏休みです

いよいよ夏休みがスタートします。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず、生活リズムを崩さないように「はやね・はやおき・朝ごはん」を心掛けてください。始業式に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

### きそくただしせいせいかつを！

ふきそく せいかつ つづ 不規則な生活を続けていると、生活リズムがくずれて、つかれ と 取れない・おなかの調子が悪い・だるいなどの しょうじょう で 症状 が出てきます。元の状態 にもどすのはとても大変です。しんがっき げんき むか 新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

### おなかをたいせつに！

つめ 冷たいものの、飲み過ぎ・食べ過ぎに十分 じゅうぶんちゅうい 注意しましょう。

### びょうきをなおそう！

むしば びょうき がある人は夏休みに治しておきましょう。

### こうつうじこにちゅうい！

とく じてんしゃ の かた 特に自転車の乗り方・とびだしに注意しましょう。



## 1. 8月の保健・給食関係

7/23 (火) ~ 26日 (金) プール開放日  
☆みんなでプールに入って体を動かそう☆  
(プールカードは7月に配付しているものを使用してください！)

31 (水) プール水検査②  
☆学校薬剤師 生出先生がいらっしゃいます☆

8/16 (金) 給食費引落日

☆必ず残高の確認をお願いします☆

8/27 (火) 身長・体重・視力測定

2校時	2・3年生	体育着の半そで・半ズボン
3校時	1・6年生	めがねを持っている人は
4校時	4・5年生	めがねも忘れずに！

## 夏休みのメディアコントロールチャレンジ！

長い夏休み、テレビやゲームを見る時間が増えると、目に負担がかかり調節障害やドライアイになる可能性も。また、体内時計が乱れると睡眠障害などを起こし、健康に影響が出てしまいます。家族でルールについて話し合い、ぜひチャレンジしてください！