

ほけんだより

なつやす
夏休み号

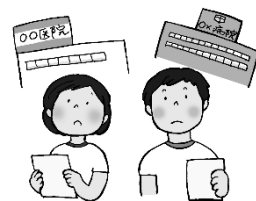
知立市立来迎寺小学校

令和8年度

いよいよ夏休みが始まります。4月から本当によくがんばりました。夏休みは体と心の疲れをゆっくり取ってください。けがや病氣、熱中症や感染症に十分注意して、楽しい思い出をたくさんつくってください。

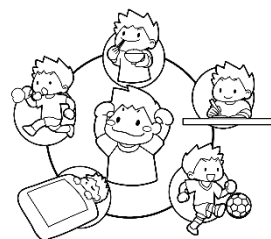
㊦ おしておこう 調子や具合のよくないところ

春の健康診断の結果、受診の必要があるとお知らせがあった人は早めに受診をしましょう。それ以外にも、普段から体や心のことで気になることや困っていることがあれば、おうちの人に相談し、対処しましょう。



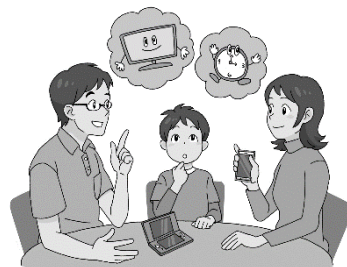
㊧ かれをとるために規則正しい生活を送ろう

早寝・早起きを心がけましょう。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きると、体がすっきりし、一日を元気に過ごすことができます。時間に余裕がある時は、おうちのお手伝いをしたり、普段時間がなくて取り組めないことに挑戦したりと、積極的にチャレンジしてください。



㊨ りすぎ注意！ゲームやインターネットは時間を決めて楽しもう

ゲームやインターネットはとても楽しいので、つい夢中になってしまいます。その結果、寝不足になったり、目を使いすぎて近視になったり、運動不足になったりすることがあります。タイマーを利用して、時間を決めて楽しみましょう。近視の予防には30分おきに20秒程度遠くを見て休けいすること、外遊び（こかげでも効果あり。熱中症に気を付けながら）をすることが効果的です。



㊩ いぶんはこまめにとって熱中症を予防しよう

室内でも外出時でも、のどのかわきを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。外に遊びに行く時は水筒を持参しましょう。もし、気持ちが悪くなったり、ふらふらしたり、いつもと違う様子になったりしたら、熱中症になっているかもしれないので、すぐに友達や近くの大人に相談しましょう。



㊪ なさんと9月1日に会えることを楽しみにしています

