

ほけんだより 7月

No.4

令和7年7月18日
長崎市立深堀小学校
保健室

いよいよ明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みです。海に行ったり、家族で旅行に行ったり、どんな夏休みになるか楽しみです。元気いっぱい夏休みを過ごせるように、次のことに気をつけましょう。

早寝早起き朝ごはん！

- ★早寝早起き朝ごはんができるようになるためには、まず早く寝ることが大事です！
- ★9時ごろには寝るようにしましょう。
- ★生活のリズムをくずさないようにしましょう。



- ★7時までには起きて、朝ごはんを食べましょう。
- ★体の成長のためには、朝ごはんの栄養がとても大切です。
- ★朝ごはんを食べると、うちもスッパリ出ます！



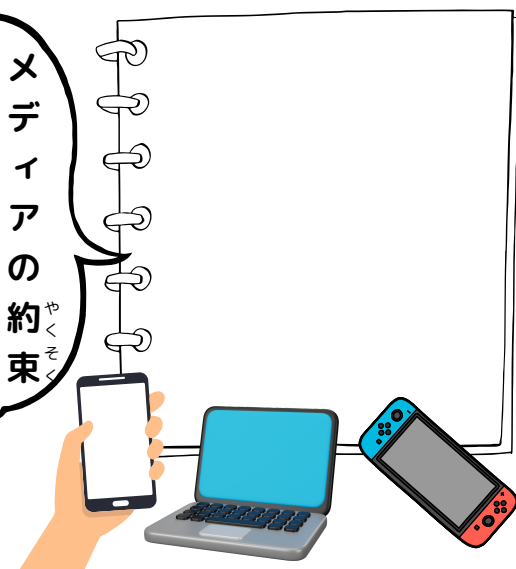
メディアを正しく使う

- ★ゲームやスマホ、パソコンなどは、お家のひとと時間やルールを決めて使いましょう。
- ★明るい部屋で、正しい姿勢で使いましょう。

メディアばかり使わずに、
体を動かして遊ぼう！



メディアの約束
にお家の人と
決めよう！



熱中症を予防する

- ★外で遊ぶときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ★できるだけ陰など涼しいところで遊びましょう。
- ★30分に1回は水分補給をしましょう。
- ★お家の中にも、水分補給をしましょう。
- ★体調が悪くなったら、すぐに近くの人に知らせましょう。



みなさんが、健康に夏休みを
過ごせますように。
2学期に元気に会えることを
楽しみにしています！



保護者の皆様へ

6月30日に、第1回学校保健委員会を開催しました。様々な意見が出された充実した会となりました。お忙しい中、ご出席いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。また、受診が済んでいないお子様には、受診のお知らせを再配布しています。2学期の学校生活を健康に過ごせるよう、受診をお願いします。

