



R8.7.17 家庭数
つばめなみしようがっこう ほけんしつ
燕南小学校 保健室
お子さんと一緒にご覧ください

もうすぐ夏休みです♪

1 か月間の長いお休みです。学校がある日と同じように、規則正しい生活を心掛け、健康で楽しい夏休みをすごしてください。

夏休みも規則正しい生活を！

- ☐ 早寝早起きをしよう ☐ 3食しっかり食べよう ☐ 食後は歯をみがこう



- ☐ 体を動かそう ☐ テレビやゲームは時間をきめてやろう ☐ 勉強もがんばろう



今年度も燕市から、「子ども手帳」が配付されました。1日の生活の振り返りに活用しましょう。夏休みの宿題と一緒に、担任の先生に提出してください。

★2学期、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています★

夏休みも熱中症に気をつけましょう

運動前・遊ぶ前にチェック✓



朝ごはんは食べたかな？



体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

持ち物チェック✓



水分



ぼうし



汗ふきタオル



着替え



先日、健康診断の結果、受診が必要な人に「健康診断 結果のおしらせ」を配付しました。お家の方と一緒に確認し、夏休み中に受診し治療を済ませ、健康に2学期がスタートできるようにしましょう。

また、健診結果をまとめた「発育のようす」も配付しました。お家の方と一緒に自分の成長や体の様子について確認してください。