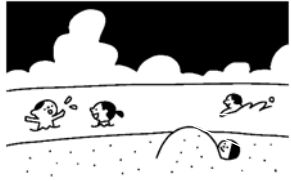


ほけんだより 7月

令和5年7月19日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭



夏休みが始まります。みなさんはどのように過ごしますか？
暑い時期や、長い休みの時には、生活リズムがみだれやすくなります。
学校がある日と同じように過ごして、夏を元気に過ごしましょう！

7月保健目標 熱中症に気をつけよう
8月保健目標 規則正しい生活をしよう



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！

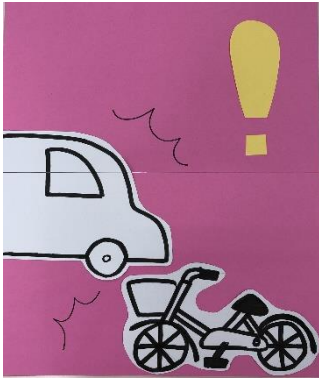


水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み



こう つうじこ
「交」通事故

「こうゆうスイカ」
に気をつけよう!

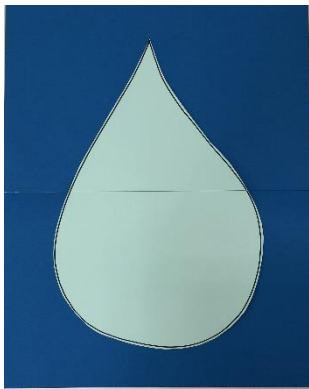


「ゆう」かい

くるま だけでなく、自分
の運転する自転車にも
気を付けましょう。



だれ 誰とどこに何時まで出かける
のかを伝えましょう。
ぼうはんぶざーも忘れずに!



「スイ」みず じこ
水の事故



「カ」ひ じこ
火の事故

あさ 浅いところでも、人は
おぼれます。水で遊ぶ
ときは大人と一緒に。

なつ ひ じこ はなび
夏の火の事故は花火が
多いです。楽しいです
が気を付けましょう。

がつ ほけんぎょうじ

9月の保健行事について（※変更になる場合はお知らせします。）

けんしんめい 健診名	けんしんび 健診日	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんびとう 準備等
したいそくてい 身体測定  かみがた 髪型へのはいりよ ねが 配慮を お願いします。	9月5日（火）	ねんせい 5・6年生	たいそうぎ 体操着  もの 持ち物へのきめい ねが 記名を お願いします。
	9月6日（水）	ねんせい 3・4年生	
	9月8日（金）	ねんせい 1・2年生	

こんげつ けいじばん
今月の掲示板

学校保健委員会だよりに記載してあります。ご参照ください。