



えくぼ

令和 4年 7月 15日
ほけんだより NO. 4
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 佐藤 奈々恵

せいかつ ととの じゅうじつ なつやす 生活リズムを整えて充実した夏休みを♪

なが なつやす せいかつ じかん き きそくただ せいかつ げんき す
長い夏休み、生活パターンの時間をあるていど決めて、規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう！

はや お
早く起きる



やす ちゅう
休み中 どもねぼうはだ
め！ 7時までに起きるよ
うにしましょう。

あさ た
朝ごはんを食べる



にち げんき
1日の元気のみなもと。
しっかりと食べましょう。

ごぜんちゅう べんきょう
午前中に勉強を



すずしい朝のうちに、べんきよ
うをしておきましょう。

はや
早くねる



き じかん
決まった時間にふとんには
いるようにしましょう。



なつ やす
夏休みだっで
早ね早おき！

き じかん ひる はん
決まった時間に昼ご飯



ばらばらではなく、時間を決め
てたべましょう。

お風呂にはいる



なが
あせをきれいに流して、せ
いけつにしましょう。

ゆう はん
夕ご飯はおそすぎない



じかんまえ ゆう はん
ねる2時間前までには、夕ご飯
をすませるようにしましょう。

げんき うんどう
元気に運動！



げんき からだ
元気に体 をうごかしましょ
う。暑い日はむりしないでね。

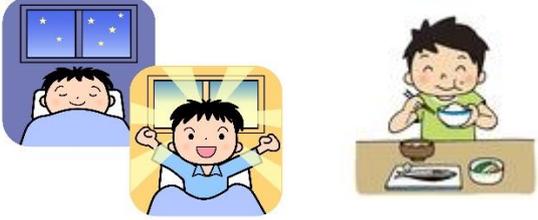
なつやす ちりょう とく ば なつやす し か じゅしん
～夏休みは治療のチャンス！特にむし歯がある人は夏休みのうちに歯科を受診しましょう～

なつやす 夏休みのすごしかた

～こんなことに注意！！～

おやこ 親子でいっしょによんで、なが なつやす す かた はな あ 長い夏休みの過ごし方について話し合みましょう。

はやね・はやおき・あさごはん



だらけることなく、学校がある日と同じ時間に
ねて、おきて、しっかりごはんを食べよう。

けんおん 検温 ・ てあら 手洗い ・ マスク



夏休み中も検温と記録をしよう。マスクは、外では
人との距離をとれる時は外し、屋内で会話をする時
や人が多い場所では付けよう。手洗いも忘れずに★

ねっちゅうしょう 熱中症に注意



こまめに水分をとる、ぼうしをかぶる、日かげ
で休むことをわすれないようにね。

ちりょう 治療にいこう



検診でお知らせがあった人は、早めに治療を。早
めにいけば短い期間で治療がおわるよ！

いかのおすし

いか…ついて「いか」ない
の…車に「の」らない
お…「お」おごえをだす
す…「す」ぐに、にげる
し…おとなに「し」らせる



しらないひとには、ぜったいについていかないこ
と。自分の命をまもる行動をしよう。

メディアの使い方に気をつけて



ゲームやスマホ、タブレットを使いすぎないよ
うに時間を決めて使おう。

～夏休み中は、健康観察チェックカードにご記入をお願いします～

夏休み前に健康観察チェックカードを配布しますので、毎日検温と記入をお願いします。また、夏休み明けには学校へご提出ください。新型コロナウイルスの流行が再び拡大し始めています。夏休み中も各ご家庭で、正しい情報を得ながら感染防止と健康管理をお願いいたします。