

すくすく夏休み

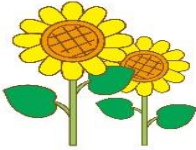
令和4年7月19日

ひたちなか市立那珂湊第三小学校

保健室

なつやす ぼけんもくひょう 夏休みの保健目標

○ きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう。



○ はやお はやね せいかつ
早起き・早寝で生活のリズムをととのえよう。



○ いちにち しょく す きら
一日3食、好き嫌いをしないでしっかり食べよう。



○ あつ びょうき ま
暑さや病気に負けないようぶな体をつくろう。

○ こまめに すいぶん
水分をとろう。



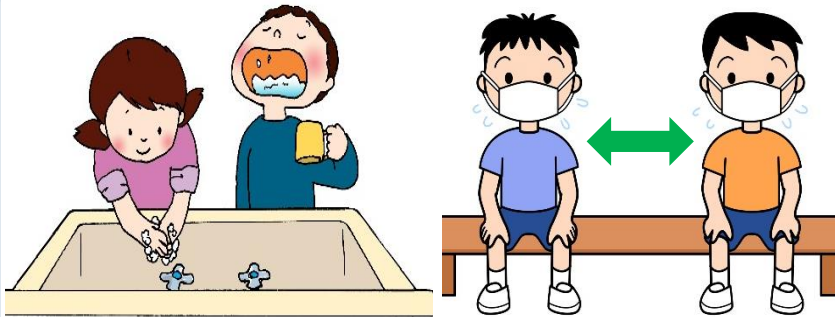
○ 「のどがかわく」はからだのサイン。がまんせずすいぶん水分をとろう。

○ あそ いく とき
遊びに行くときは、ぼうし すいとう 帽子をかぶり水筒を持って出かけよう。



○ ときどき ひ やす
時々日かげで休んで、水分をとろう。

○ てあら うがい マスクをしっかりとしよう。さんみつ
手洗い・うがい・マスクをしっかりとしよう。三密をさけよう。



○ まいあさ けんこう わす たいちょう わる
毎朝の健康チェックを忘れずにして、体調が悪いときには無理をしないでゆっくり休みましょう。夏休み中も新型コロナウイルスに気を付けて、元気に生活しましょう。

○ つめ たいもの
冷たいものを食べすぎないようにしよう。

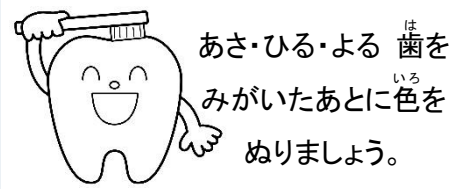


○ はみがきカレンダーにチャレンジしよう。なつやす お 夏休みが終わったら、生活リズムカード いっしょ ていしゆつ と一緒に提出してください。

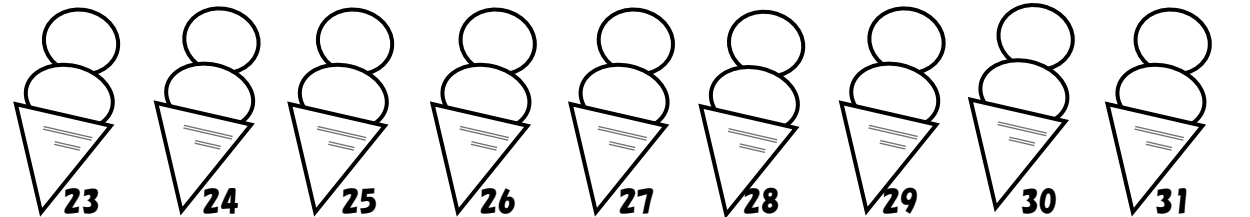
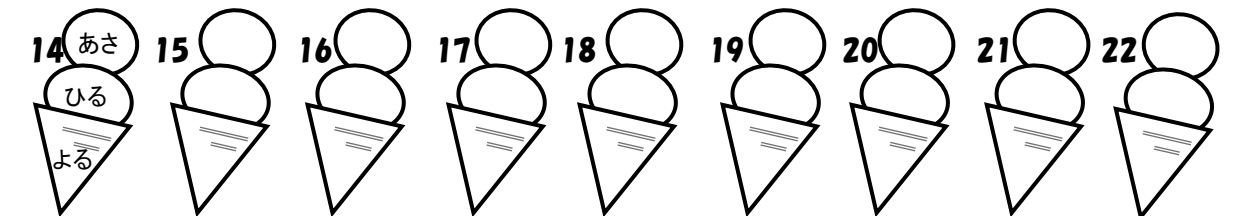
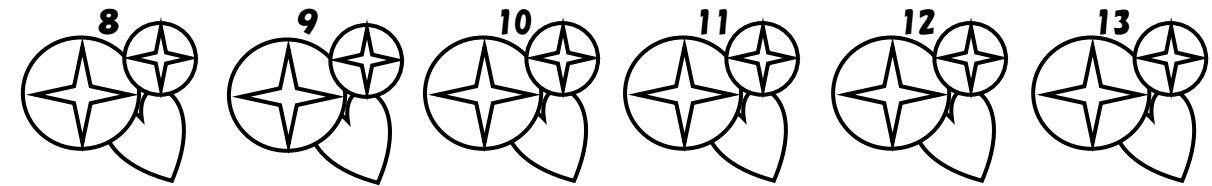
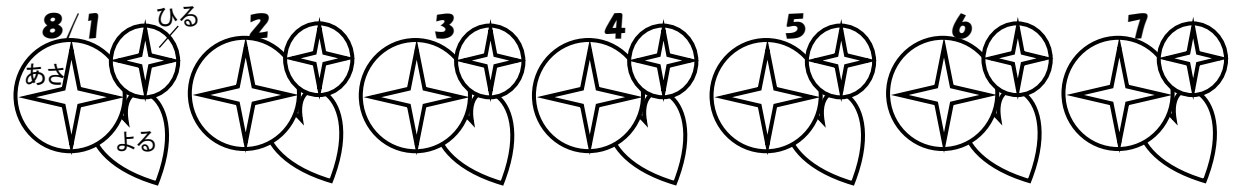
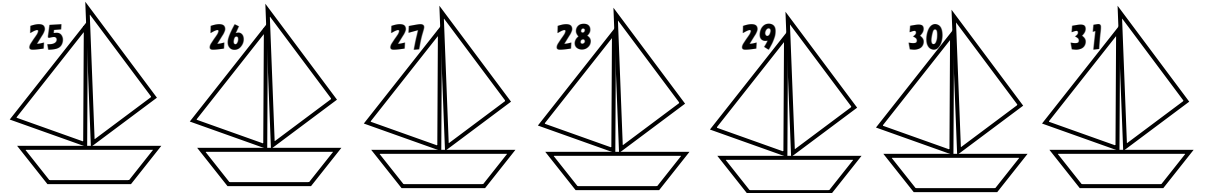
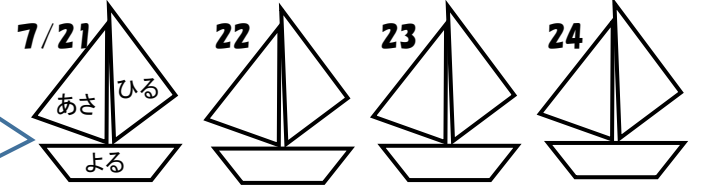


なつやすみ はみがきカレンダー

ねん くみ ばん なまえ



あさ・ひる・よる 歯をみがいたあとに色をぬりましょう。



ふりかえり(よかったこと・がんばったこと)

うち ひと み しるし
お家の人が見た印

せんせい み しるし
先生が見た印

ま
り
と
せ
ん