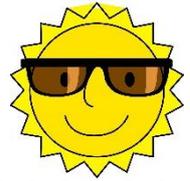


ほけんだより

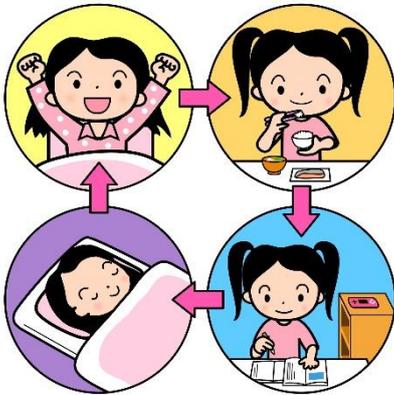
# 元気な豊浜っ子

発行 令和元年7月24日  
磐田市立豊浜小学校保健室



待ちに待った夏休み！楽しむ準備はできていますか？遊びだけではなく、宿題・勉強も計画的にすすめて、すてきな夏休みにしてくださいね。そのためには、一番大事なことは「健康でいること」です。2学期のスタートに、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

## とよはまけんこう 豊浜健康10か条をわすれずに、意識して過ごそう！



- 豊浜小 健康十か条
- 一、早ね早起き
  - 二、毎日ミニやこのそろつた朝ごはんを食べよう
  - 三、一日三回、歯をみがこう
  - 四、毎朝、元気に集団登校しよう
  - 五、外で元気よく遊ぼう
  - 六、手洗い・うがいをしよう
  - 七、ハンカチ・ティッシュをいつも持つてこよう
  - 八、手と足のつめを短く切っておこう
  - 九、大きなけがや交通事故をゼロにしよう
  - 十、やさしい言葉で友達や家族と話をしよう

夏休み中、夜ふかし・好きなものだけを食べる・外で全く活動しないなどを続けると、熱中症や夏かぜ、夏バテ（つかれやすい、つかれがとれない、元気・やる気が出ない）になりやすくなります。規則正しい生活を意識して過ごしましょう。

## 全員に健康診断結果を配付します！

2学期の身体測定時に、1学期に行った定期健康診断のすべての結果を配付します。ぜひおうちの人といっしょに見て、自分の健康について振り返りましょう。以前お知らせをもらって受診が必要な人は、夏休みがよい機会です。速やかに病院へ行きましょう。



## 熱中症予防は必ず

外に出るときは…  
☆ぼうし ☆水とう(水分)  
☆汗ふきタオル ☆休 けい

すてきな夏休みになるといいね！

