



No. 10 / 5年7月19日 / 府中市立栗生小学校 保健室

## 夏休みが始まります！

明日で1学期が終わります。楽しみにしていた夏休みが始まりますね。1学期たくさんがんばった体をゆっくり休めてください。そして、元気に2学期が迎えられるように心と体の準備をしておけるといいですね。



もうすぐ夏休み！

## けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



## 夏休み健康チャレンジ

元気にすごすために、4つのことに取り組もう！

- ①早起き(朝6時30分まで)
- ②なわとび
- ③体力づくり
- ④ストップ9(夜9時までにメディアをやめる)

4つ全てに〇がついた日が20日以上で、今年もクリッティーズがもらえます！お楽しみに。

2学期、みなさんに会えるのを楽しみにしていますよ♪



## 1学期の保健室利用状況

ケガの件数	191件
病気の件数	218件
その他相談など	129件

〇ケガや病気など、体や心がしんどい人が休んだりする場所です。静かに落ち着いて利用してください。

〇受診のお知らせをもらった人で、まだ病院に行っていない人は夏休み中に行きましょう。

## 保護者の皆様へお知らせ



今学期より、健康診断の結果等を記入した「健康の記録」の配布方法を変更しました。詳しくは、「定期健康診断の記録」と一緒に配布する別紙をご確認ください。