



ほけんだより

校長：浮津 健史／主任養護教諭：吉田 奈央

先週は35℃以上の日が続き、ジリジリと焼けるような暑さでした

が、今週はむしむしとした梅雨の終わりらしい天気が続いています。

週末からはいよいよ夏休み。旅行やキャンプなどの楽しみも予定もある人と思います。長い休みの間も、早ね早起きや、食事のバランスを心がけて、夏バテをふせぎましょう。宿題と一緒に配付される「せいかつリズムがんばりカレンダー夏」に取り組んでください。



夏の服装 状況にあわせて用意してね！！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等)を用意



おうちのかたへ

◎生活リズムがんばりカレンダーへのご協力をお願いします

今週から夏休みに入ります。最後の1週間、早ね、早起き、朝ごはんや、デジタル機器の使用時間について、話しあっていただき、ご家庭での目標をたててください。

◎夏休み中の検査や受診をおすすめします

特に、視力は毎年、高学年の受診率が低い状態です。

「お知らせ」を受け取った方は、早めに受診してください。

考えようメディアバランス



時間は？

家族といるときは？

何を？

友達といるときは？

だれと？



かしく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう