

# ほけんだより

なつやす  
夏休み号



令和4年7月20日（水）鳥飼東小学校ほけんしつ ☆おうちのかたと一緒に読んでね☆

## 【あざらしの健康ニュース】

いよいよ夏休みが始まります。せっかくの夏休みを毎日楽しくすごすために、  
元気なからだでいたいですね。そのために大切な、3つのことについてお伝えします。

1つ目は、**熱中症予防**です。

こまめに水分をとる、ぼうしをかぶる、外で運動するときはマスクをはずす…

ほけんだよりや掲示板でもお知らせしていますが、夏休みもしっかり対策しましょう。



2つ目は、**感染予防**です。

コロナが急にふえています。

手洗いうがい、人と近くで話す

ときはマスク、人ごみはさける

といった感染対策をこれからも続けましょう。



3つ目は、**はやね・はやおき・朝ごはん**です。

夏休み中も毎日きそく正しい生活リズムですごしましょう。

たくさんねてしっかり食べることで、熱中症やコロナに負けにくい、じょうぶなからだをつくりましょう。



2学期に  
元気なすがたをみせてね！



## 保護者の方へ

- ・新型コロナウイルス感染症の第7波が到来し、市内でも感染者数が急増しています。  
熱中症に気をつけながら、ご家庭でも感染症対策を引き続きお願いいたします。
- ・お子様のゲームやスマホへの依存を防ぐために、ご家庭でのルール作りをお勧めいたします。
- ・健康診断の結果に応じて、時間の取りやすい夏休みのあいだに病院受診をご検討ください。  
お子様の健康管理にご協力をお願いします。



なつやす  
夏休み

ひがし

こ けんこう

東 っ子健康マイレージ



★夏休みを健康にすごして、げんきマイルをためよう！

★その日ゲットしたマイルの合計を、カレンダーに書いてね。

★100 マイルためた人は、賞状・シールとこうかんします。2学期に森田先生にみせてね。

はやね・はやおき



はやねもはやおきもできた日→2 マイル

どちらかできた日 →1 マイル

はみがき



1日3回みがけた日→2 マイル

1日2回みがけた日→1マイル

うんどう  
運動



ならいごとのスポーツをがんばった→1 マイル

ならいごと以外で運動した→2マイル

ちいよう



Special !

健康診断で気になったところを、  
病院でみてもらった→10 マイル！

ゲーム・スマホ



使わなかった日→5マイル

目標時間以内にできたとき→3マイル

ゲーム・スマホの目標時間

分・時間以内

7/21	22	23	24	25	26	27
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
28	29	30	31	8/1	2	3
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
4	5	6	7	8	9	10
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
11	12	13	14	15	16	17
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル
18	19	20	21	22	23	24
マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル	マイル

1日3 マイル以上を  
めざそう！



ごうけい  
合計

マイル