

# 保健だより

## 夏休み直前号



令和８年７月
館林市立第六小学校






夏休みは生活リズムがくずれやすいです。規則正しい生活ができないと風邪をひいたりします。お休みの間も早寝・早起きを心がけ、ご飯は３食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で１日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯を使って外で体を動かすようにしましょう。その際は、ぼうしと水筒を忘れずに。夏休み後も元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています！！

## 油断大敵　夏かぜにご用心

手あらい・うがいをかかさない




冷房のかけすぎに注意




ぐっすり睡眠 しっかり栄養



プールの後にはシャワーをあびる



## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑3度の食事をしっかり食べる



☑毎朝きまった時間にうんち



☑外で元気にからだを動かす

## ☺保護者の皆様にお知らせ☺

１学期の健康診断の結果を「定期健康診断の記録」という１枚紙で配付します。配付されましたらご確認いただき、未受診の人は、夏休みのこの機会に病院を受診してください。２学期に「定期健康診断の記録」を学校に持ってくる必要はありません。ご家庭で保管してください。