

* げんき *

2022. 7. 15 旭小学校 保健室 保健だより7月号

^{ぜんきぜんはん} 前期前半よくがんばりました!

来週からいよいよ夏休みに入ります。

コロナの第七波が心配ですが、ひきつづき感せんたいさくに気をつけながら元気にすごしましょう。

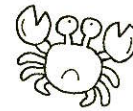
けんこうチェックは毎日行い、毎日カードに記入しましょう。

水や車、自転車などのじこにも十分注意してくださいね。



7・8月暦けん目標

^{せいかつ}
きそくだしい生活をしよう!!



けんこうちょきんをためよう!

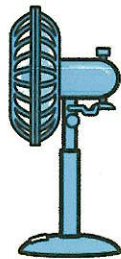


ゲームやケータイを夜中おそくまで使い続けることは、昼夜逆てんのもとです。

朝起きられなくなり、朝ごはんを食べられず、一日の生活リズムがグチャグチャになってしまいます。やる気がなくなったり、体や心の調子をくずしやすくなります。

熱中症もコロナ感せんしょうも、ねぶそくでめんえき力が落ちているとかかりやすくなると思われます。早ね、早おき、朝ごはんをメリハリのあるよい生活を心がけましょう。

^{まいにち} ^{せいかつ}
毎日よい生活をするこゝで、けんこうちょきんをためていきましょう!!



7. 8月 健康チェックカードについて

^{まいにちけんおん} ^{けんこうじょうたい} ^{きにゆう}
毎日検温し、健康状態を記入しましょう。

7月分は、8月^{まつ}末^{いえ}まで^{ほかん}家で保管^{まも}しましょう。

8月分は、8月29日(月)の日^ひに、当日分^{とうじつぶん}を
ふくめ、すべての日^ひにち^{きにゆう}に記入もれがないか^{かぞにん}確認
して学校に持^{もつ}ってきてください。