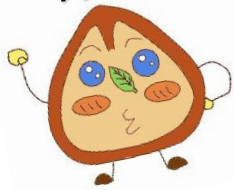


ほけん 保健だより
なつやす 夏休み号
ごう



ココから



(げんき)

れいわ 令和4年7月20日
ねんげつ 令和4年7月20日
にち 20日
なんばん 第5号
No. 5
そうましえんがっこう 相馬支援学校保健室

7月21日から 8月25日まで夏休みになります。1学期に頑張ったみなさんの心や体をリフレッシュしてくださいね。ですが、長い休みだからといって夜遅く寝たり、部屋でごろごろしていたりすると、体の調子が悪くなってしまいます。夏休みを健康に、楽しくすごすために下記の㊦㊧㊨を心掛けましょう。

相馬支援学校のYouTubeチャンネルでも夏休みの過ごし方や運動について紹介するので、ぜひご覧ください。



暑い夏をのりきるため 「ゴジラ」をまもる



ゴ ご飯をバランスよく食べる

好きなものだけ食べていると様々な栄養が足りなくなり、体調不良の原因になってしまいます。肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して食べましょう。



ジ 時間を守る

「寝る時間」「起きる時間」「テレビやゲーム、スマートフォンを使う時間」「ご飯を食べる時間」など、お家の人と時間を決めて、規則正しい生活リズムを心掛けましょう。時間を守らず、テレビなどの画面を長時間見続けることで、頭痛や視力低下といった不調が出てきやすくなるので要注意です。



ラ ラジオ体操などの運動をする

室内でできる運動をしたり、十分な暑さ対策をして外で遊んだり、運動不足にならないように毎日体を動かしましょう。



なつやす ちゅうい
夏休みはとくに注意しよう！

いぞん いぞん ゲーム依存・スマホ依存



スマートフォンやゲーム機器などを長時間使うと、やめられなくなるほ

ど依存してしまい、日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。たく

さんの自由な時間がある夏休みなので、電子機器から離れて、いつも

はあまりしないことにチャレンジしてみてもいいですか？

いえ てつだ
家のお手伝い



おしゃべり・アナログゲーム



え か
絵を描く



ほん よ
本を読む



ゲームやスマートフォンを
使う時間を短くして、家族
との時間を大切にしよう！



がっきちゅう けんこうしんだん けっか じゅしん はいふ
1学期中に健康診断の結果と受診のすすめを配布していま

す。まだ受診されていない方は夏休み期間を利用して、病院を

受診してください。他に気になる症状などがあれば治療して、

げんき がっき むか
元気に2学期を迎えましょう。

なつやす ちりょう
夏休みのあいだに治療をすすめよう



がっき 2学期にみなさんと会えることを楽しみにしています！よい夏休みを！