

ほけんだより 夏休み号

No.5

令和5年7月21日
宇都宮市立海道小学校
保健室

あした 明日からは、いよいよ夏休みです。

たの 楽しく、げんき 元気に過ごすために自分のけんこうもくひょう 健康目標を立て、きそくただ 規則正しい生活をしましょう。

また、なつやす 夏休みの約束についてお家のひとと話しましょう。

ことし 今年は裏面には、『けんこうせいかつすごろく』をのせました。いんさつ 印刷してチャレンジしてみてくださいね！



夏を元気にすごそう ~保健室からのお願い~

1. 決まった時間に起きて、決まった時間に寝ましょう。

いえ ひと じかん き 家のひとと時間を決めましょう！

2. 毎日 少しでも 体を動かしましょう。

すいぶんほきゅう わす 水分補給を忘れずに！！

3. おかしや甘い飲み物を食べすぎたり
の 飲みすぎたりしないようにしましょう。

た だらだら食べるのは
ば げんいん むし歯の原因！！

4. 外に出る時は、帽子をかぶりましょう。

ぼうし たまに帽子をかぶりなおして、くうき とお 空気を通してあげましょう。

5. 三食しっかり食べましょう。



しょくじ ばん 食事が一番のエネルギーです！！
あさ ひる ばん た なつ げんき す 朝・昼・晩しっかり食べて夏を元気に過ごそう！！

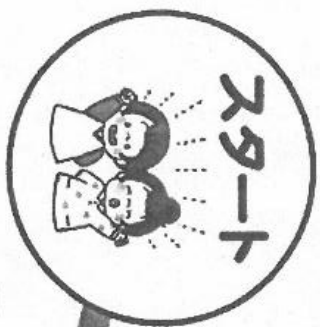


ちりょう す 治療が済んでいない人へ

がつ けんこうしんだん けっか じゅしんかんこくしょ 4月からの健康診断の結果、「受診勧告書」をもらって

いて、まだ治療が済んでいない人は夏休みがチャンスです。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいです。

けんこせいかつすごろく



スタート



はやね、はやおき
をしていますか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース

ねむくて
サウナ！
1回休み



朝ごはんを毎日
食べていますか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース

ゴール

おめでとー!!
これからも健康な生活
をおくってくださいね!

イライラが
たまはくはつ
Fコース

Aコース



今の生活でストレスは
感じていますか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース



からだを動かして遊ぶ
ことが多いですか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース



歯を
みがいていますか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース

おなか
が
痛い！
1回休み



うちは毎日
していますか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース



帰ったあと、手洗い
うがいをしていますか？

はい……Aコース
いいえ……Bコース

Bコース

かぜをひいて
しまった！
2回休み

3コース
もどる

1コース
すすむ

Aコース

1コース
もどる

5コース
もどる

2コース
もどる

1コース
もどる

3コース
もどる