



# ほけんだより

2017.7.18  
王子小学校  
ほけんしつ

おうちの人といっしょによもう

みんなが楽しみにしている夏休みが始まります。長い夏休みだからこそできることに挑戦してほしいと思います。そのためには元気が一番！規則正しい生活を心がけましょう。2学期の始業式で元気な顔のみんなに会えるのを楽しみにしています。



## 夏休みを元気にすごそう！

夏休みを元気に過ごすためのめあてを決めよう！

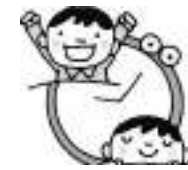
- ◎早寝早起き
- ◎食べたらみがく（歯みがき）
- ◎外で元気に遊んで暑さになれる
- ◎水分補給を忘れない！ などなど・・・

# 夏休み健康のめあて



### 毎日、早起き！

夏休み中も学校に行くのと同じぐらいの時刻に毎朝起きましよう。



### 毎日、朝ごはん！

1日の元気の源です。昼ごはんといっしょにならないようにしましょう。



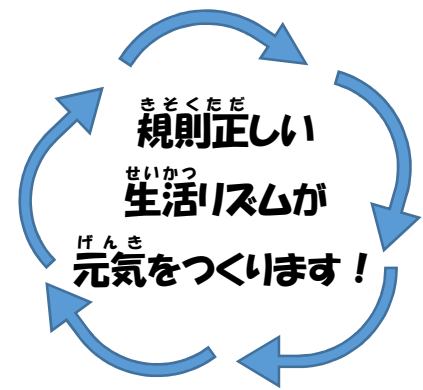
### 午前中に勉強！

昼間に比べて涼しい朝のうちに宿題をすませておきましょう。



### 毎日、早寝！

休みだからといって夜更かしは×。決まった時間に布団に入るようにしましょう。



### 決まった時刻にお昼ごはん！

バラバラな時刻ではなく、決まった時間に食べましょう。



### 歯みがきとお風呂

汗をよくかくので清潔に。歯みがきは『食べたらみがく』を合言葉に！



### 夕ごはんはおそすぎず

寝る3時間前に夕ごはんをすませるのが理想的です。



### 元気に遊ぶ

熱中症予防を忘れずに！2学期にむけて暑さになれておきましょう。

