



げんきっポ

夏休み号

★おうちの人といっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成30年7月20日(金)

いよいよあしたから夏休みです。たのしみなこと、チャレンジしたいことがたくさんあると

おもいます。夏休みのあいだも規則正しい生活を心がけて、毎日元気にすごしてくださいね。



～こんなところに注意して、楽しく元気にすごしましょう～

☆きそく正しい生活をこころがけましょう

やすみだからといって夜ふかし、朝ねぼうはダメ！いつもの生活リズムをまもりましょう。

☆一日三食しっかりとりましょう

好ききらいをせずに、バランスの良い食事をきちんととって夏バテをふせぎましょう。

☆冷たいおやつを取りすぎに注意しましょう

冷たいものとりすぎは、胃腸のはたらきを弱めます。アイスやジュースはひかえめに！

☆からだをせいけつにしましょう

汗やからだのよごれは、毎日お風呂やシャワーで洗いながしましょう。うがい・手洗いもしっかりね。

☆食べたあとの歯みがき、忘れずにしましょう

特に夜の歯みがきはていねいにしましょう。はみがきカレンダーもわすれずに！

☆休みのうちに病気の治りようをしましょう

夏休みは治療のチャンスです。虫歯など、まだ治していない病気は早く治しましょう。

☆じょうぶな体づくりをしましょう

外で元気にあそんだり、プールで泳いで体をきたえましょう。ケガには気をつけて！



「けんこうカレンダー」でげんきポイントをためよう！

今年の夏休みも、毎日かわるめあてにむかって頑張る「けんこうカレンダー」に挑戦してみましょう。今年「ゲームなしデー」をまもれる人がもっとふえるといいです。5年生は先日の保呂羽の集いで「ゲームなしデー」や「アイスなしデー」、「ジュースなしデー」を体験できたことになりませぬ。

毎日かわるめあては、「食事」「睡眠」「運動」などの基本的な生活習慣の他に「歯の健康」や「目にやさしい生活」などにかかわるものもあります。（かむかむデーやゲームなしデーなど）めあてを前の日や朝にたしかめて、一日のおわりに、今日のポイントをたしかめます。そして最後にかんばった「げんきポイント」をたしかめます。

満点は170ポイントです。低学年のみなさんは、おうちの人といっしょに頑張ってみてください。はみがきカレンダーもいっしょに渡しました。朝晩みがいたらわすれずに色をぬりましょう。夏休み明け8月24日(木)にけんこうカレンダーといっしょに学校へ持ってきてください。

元気な夏を のりきろう

スタートから、ゴールをめざそう!

上↑・下↓・右→・左←に進むことができます。
正しい道を選んでいくと、ゴールまでたどりつけるよ。

スタート

まい あさ 毎朝、 おなじ時間 におきる	7時までに おきる 	あさ 朝は しよく 食よくが ないから た 食べない	あさ 朝は は 歯を みが かない
ねたいだけ、 ねてから おきる	あさ 朝ごはんを しっかり 食べる	そと 外で からだを うご 動かす 	すい ぶん ほ せきゅう 水分補給 なんて ひつ ぶつ 必要ない!
すい ぶん ほ せきゅう 水分補給は あま 甘い ジュース で	つかれない ように いえ 家に ずっと いる	みず ちや 水、お茶、 スポーツ ドリンク で水分補給	そと 外でも、 ぼうしを かぶら ない
エアコンを ガンガン つけて からだを 冷やす	テレビや ゲーム は時間 をきめ て する	て 手 あらい うが いを わす れな い 	テレビも ゲームも しほう だい!
お風呂は シャワー で さっと すませ る	からだ が冷 える から エアコン を つか いすぎ ない	あせ 汗を かいて も き 着が えな い	つめ 冷たい もの ばかり た 食べて いる
よる 夜は は 歯を みが か ず に はや 早 ね す る	お風呂 は ゆぶ ね で あ った ま る 	よる 夜、 ねる 前 には は 歯 を み が く	い つ も お な じ 時 間 に はや 早 く ね る 

ゴール

11127000 0420091127	11070000 02110000	11070000 02110000	11070000 02110000
11127000 0420091127	11070000 02110000	11070000 02110000	11070000 02110000
11127000 0420091127	11070000 02110000	11070000 02110000	11070000 02110000
11127000 0420091127	11070000 02110000	11070000 02110000	11070000 02110000
11127000 0420091127	11070000 02110000	11070000 02110000	11070000 02110000

