



ほけんだより 夏休み号

# げんき



令和6年7月19日

碧南市立大浜小学校

保健室

待ちに待った夏休みが始まりますね。約1か月半の長いお休みですが、だらだらと過ごして

いるとすぐに終わってしまいます。規則正しい生活を心がけ、すてきな夏休みにしましょう。

## 1学期のほけんしつ

☆けがの数 **451**件

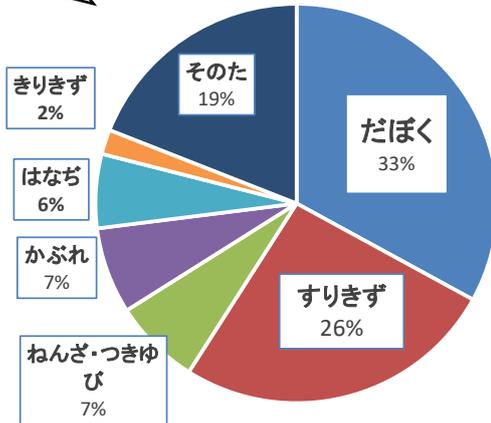
☆びょうきの数 **240**件

1学期の保健室来室数は

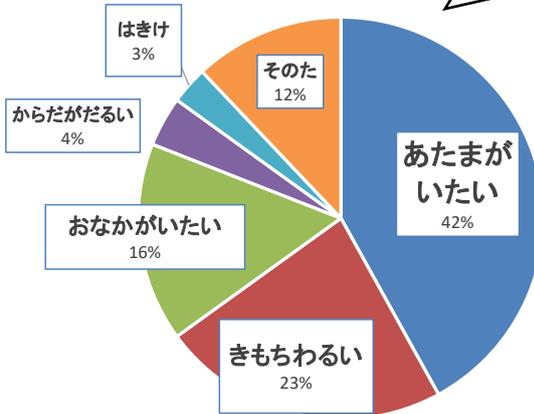
その他合わせて **697** 件でした!!



どんなけがが多いのかな?



どんな症状が多いのかな?



教室や廊下でぶつかるけがが多かったです。

自分の行動はけがの原因になっていないかな?

周りをよく見て生活するようにしましょう!



げんき なつやす す あいことば  
～元気に夏休みを過ごすための合言葉～



な<sup>ば て</sup>っバテにならないように!!

あつ 暑くて食欲が<sup>しょくよく</sup>無い日もあるかもしれませんが、  
1日3食の食事を大切に<sup>たいせつ</sup>しましょう。



つめたいもの<sup>を</sup>とりすぎない

つめ 冷たいものの<sup>た</sup>食べすぎ・<sup>の</sup>飲みすぎは胃腸に負担<sup>いちよう ぶたん</sup>がかかり、  
お<sup>なか</sup>腹をこわす原因<sup>げんいん</sup>になります。



や<sup>ちゅう</sup>すみ中もはやね・はやおき

夏<sup>なつやす</sup>休み中<sup>ちゅう</sup>はつい夜<sup>よ</sup>ふかししたくなりますが、  
しっかりと睡眠<sup>すいみん</sup>をとって規則<sup>きそくただ</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>をしましょう。



すいぶんほきゅう<sup>を</sup>わすれずに!!

のどがかわいたと<sup>かん</sup>感じる<sup>まえ</sup>前に!!

自分<sup>じぶん</sup>から進<sup>すす</sup>んで水分<sup>すいぶん</sup>ほきゅうをしましょう。



み<sup>げんき</sup>んなで元気に<sup>あ</sup>また会おうね

2学期<sup>がっき</sup>にみんなと笑顔<sup>えがお</sup>で会<sup>あ</sup>えることを  
楽しみに<sup>たの</sup>しています…!!