



# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみなさんへ No.7 2023.7.18

（おうちのひと、いっしょにのみまよ！）

## もうすぐ夏休み！

夏休みの間も、元気で過ごすために、自分でできることはしっかりやっています。体調をくずさないためには、規則正しい生活が大切。おすめは、いつもの「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち！」

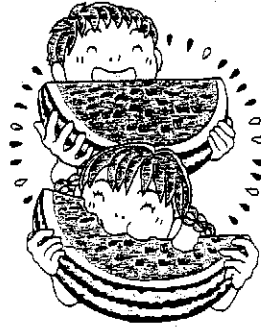


みなさんは、「健康な大人」の体の基礎をつくっているところです。今を元気に過ごすこと、大人になっても元気で過ごせるようにあること、どちらも大切です。今、できることを、自分のためにしましょう！

## 8月の保健目標は「規則正しい生活をしよう」

夏休み中に規則正しい生活をしておくと、9月からの学校生活がすくすくやくなるはずです。2学期は運動会や、いろいろな行事があります。楽しく過ごすためにも、規則正しい生活を意識しましょう。

また、スポーツだけではなく、おうちの手伝いや外遊びなど、体を動かすようにしましょう。



## 楽しい夏休みのために！

夏休みを楽しむするために、気をつけてほしいことがあります。

☆知らない人にはついていかない！

SNSで知り合った人は、知らない人と同じです。

おうちの人が知らないところで会いません。

☆テレビばかり、ゲームばかりという、「ばかり」生活はけい！

自分で自分をコントロールしてすごしましょう。

☆インターネットは、おうちの人とルールを話し合おう！

インターネットを使う場合は、おうちの人と決めた使い方を守りましょう。

## 9月もみんな笑顔で会いましょう！

2学期は、9/1(金)から始まります。

1学期と同じ、8:00～8:30が登校始業時間です。

登校したら、手を洗ってから教室へ入りましょう。

