

ほけんだより

NO.3

令和6年5月7日
府中町立府中東小学校
保健室（吉崎）

連休が終わり、運動会の練習が始まります。元気で、けがなく活動するためには、生活リズムを整えておくことが大切です。パワーアップチャージもあるので、自分の生活リズムを意識することができると思います。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ひ かげで 適度に 休もう。

そと で 外に出るときはぼうしをかぶろう。



こまめに水分補給をしよう。

ぼうし、水とう、あせふきタオルを忘れないように持ってきてましょう。
体調をくずさないように、普段から生活リズムを整えておきましょう。

パワーアップチャージはじまるよ！ じかん いしき 時間を意識してみよう

5月9日（木）～15日（水）パワーアップチャージがあります。みなさんの目標や、1週間の生活を教えてください。健康にすごせるように保健室からアドバイスや情報を伝えていきます。



連休中に夜ふかしをして、早起きができなくなってしまったAさん
早起きをするために…
ねる時刻を考えてみましょう。



夕ごはんの後、だらだらすごしてしまったBさん
早ねをするために…
次の日の準備は早めに終わらせるようにしましょう。



休けいをせずにゲームをつづけているCさん
メディアコントロールをするために…
休けい時間や「何時まで」のルールを決めて、守るようにしましょう。

