

# Poppy ポピー

ほけんだより

ほけんもくひょう  
**7・8月 保健目標**  
 ○暑さに負けない  
**丈夫な体をつくろう!**

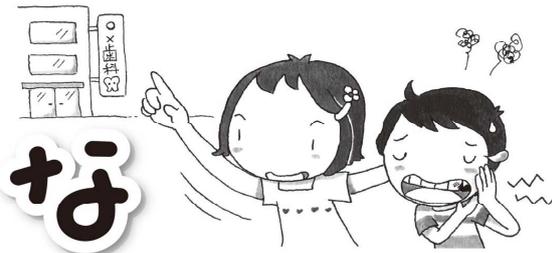
いよいよ夏休みがやってきますね。夏の花といえばヒマワリ。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスです。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう!!



春に実施した健康診断の治療がまだ済んでいない方にもう一度、治療票を配布させていただきました。日頃は忙しくて、なかなか受診に行けないという方は、夏休みは最大のチャンスです。

保護者のみなさま、ご協力よろしくお願いいたします。

※治療票を提出したのにまた配られた! や、今治療中です! という場合は、連絡帳等でお知らせください。



# な

なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう!



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



# や

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに!



# み

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。

元気なみなさんに、9月に会えることを楽しみにしています♡