



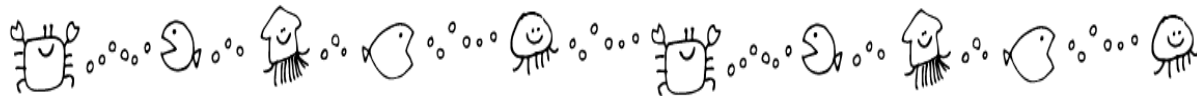
令和6年7月19日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ

いよいよ夏休みがはじまります。楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。休みだからといって、夜ふかしをしたり、朝ごはんを食べなかつたりすると、体調が悪くなってしまう、夏休みを楽しむことができなくなります。生活リズムをくずさないよう気を付けつつ、充実した夏休みにしてほしいと思います。

なつやす せいかつ 夏休みの生活カードをかこう

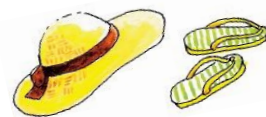


夏休み中も規則正しい生活を送り、元気に過ごせるように、「夏休みの生活カード」に取り組みましょう！書きわすれてしまわないように、しっかり記録をして、始業式の日に提出しましょう！



か かつ 書き方

- ①「起きる時刻」「学習の時間」「テレビの時間」「寝る時刻」のめあてを書きましょう。
- ②夏休み最初の7日間の生活の様子を書きましょう。それぞれの項目に「○」か「×」を記入します。
できていたり、めあてを守っていたりした場合は「○」、できなかつたり、めあてを守れなかつたりした場合は「×」を書きます。
- ③うらがわは8月22日(木)からの7日間を書きます。2学期を元気にスタートできるように、規則正しい生活をしましょう。
- ④最後にふりかえりを書きましょう。



すこしの工夫で のみものを レベルアップ！！

あつい夏にととてもたいせつな水分補給。

こまめにお茶やみずをのむことが1番よいのですが、たくさんあせをかいたときは、お茶やみずをたくさん飲むだけでは、からだによくないこともあるのです。

汗で出ていった水分といっしょに、塩分(ナトリウム)をとることがたいせつです。

今回は熱中症予防にきく、おすすめのみものを紹介します。

むぎ茶(1L)



しお(1g)



むぎ茶はミネラルがほうふ！
あせででたナトリウムを
ほきゅうしてくれます

みず



しおレモン
さとうレモン



レモンに含まれるクエン酸は
つかれたからだを
げんきにしてくれる！

☆スポーツドリンクも、すばやくひつようなものがとれるのでよいですが、糖分(さとう)がおおくふくまれているため、のみすぎには注意です。運動の前後やたくさん汗をかいたときにのむのがおすすめです。

一保護者の方へー

健康診断が終わりました

病院受診のお知らせをお渡ししているお子様は、夏休みの機会に受診・治療をされることをお勧めします。受診されましたら学校まで、受診報告書をご提出ください。保護者の方の記入で差し支えありません。

