

*おうちの方へ : 大切なお知らせです。必ずお読みください。

*児童のみなさんへ : おうちの人といっしょに読みましょう。

児童数配布



令和元年7月19日
足立区立大谷田小学校
校長 相澤 貞恵
養護教諭 越阪部 早

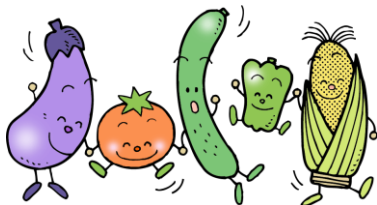
いよいよ明日から夏休みが始まりますね。友達と遊んだり家族で旅行に行ったり、いろんなことに挑戦して、楽しい夏休みになるといいですね。

さて、楽しい夏休みにするために、保健室からみなさんをお願いしたいことがあります。



な おしておこう、調子や具合のよくないところ。

むし歯などの「定期健康診断の結果(〇〇科)」というお手紙をもらった人は、この休みを使って治療をすませましょう。夏休み明けに結果を学校まで提出してください。



つ めたいもの、あっさりしたものばかり食べてない？

一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりましょう。

や りすぎ注意！！ゲームやネットは時間を決めてね。

お家の人との約束事をしっかり守ってゲームやネットをやりましょう。また睡眠不足や運動不足にならないように気をつけましょう。



す いぶんをこまめにとって熱中症予防！

汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとりましょう。また、外に出るときは帽子をかぶりましょう。

み ださない。生活リズムはいつも通りでね！

夏休みの間も、生活リズムがみだれないように、早寝早起きをして、適度に体を動かしましょう。



「な・つ・や・す・み」を意識して、楽しい夏休みにしてくださいね。

そして、9月2日にみんなが元気に学校へ来てくれることを楽しみにしています。