

ほけんだより とくべつごう 特別号

令和3年7月16日 佐野市立栃本小学校 保健室

来週からいよいよ夏休みです。コロナ禍の夏休みですが、長い休みを利用して普段できないことや新しいことにチャレンジしてみましょう。心と体をレベルアップさせ、成長した自分で9月を迎えましょう。

心と体をレベルアップさせよう！

① 自分にあつた運動をする。(続ける)

夏休み中に自分に合った体の動かし方を見つけて、継続しましょう。継続することで体力が付き、疲れにくい体になります。また、暑さに強い体にもなります。



② いつもより長くお風呂(湯船)に入る。

気温が高い時期こそ湯船がおすすめです！暑さに強い体にしてくれたり、しっかりと疲れがとれたりします。



③ たくさんはなす。

普段家族とお話はしていますか？色々な人と話することで心が豊かになります。また自分が知らないことを知る学習のきっかけにもなります。普段うちの人がしていることや、自分たちが学校でやっていたことなど、お話してみましょう。



保護者の方へ

本日、ほけんだよりと一緒に治療票を再配布しました。ご都合のよいときに医療受診をお願い致します。また、受診後は治療票を学校へ提出していただきますよう、よろしく
お願い致します。

