



夏休み号  
土庄町立土庄小学校  
保健室

いよいよ、みなさんの楽しみにしている夏休みです。夏休みはさまざまな経験をとおり、心と体をひとまわり大きくするチャンスです。しかし、楽しい夏休みにするためには、「健康」という土台が必要です。規則正しい生活リズムで過ごし、熱中症や感染症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしてくださいね。

夏休みの生活習慣調べ 「みんなでチャレンジ生活リズムチェックシート」



最初の1週間(7/20~7/26)と  
終わりの1週間(8/26~9/1)にチャレンジしましょう!  
ふりかえりを書いて、2学期に提出してください。



中をあけると...



できたら、シールをはろう♪



夏休み中に、  
治療や受診をしておこう!



1学期の健康診断で、病院へ行くようにお知らせの用紙をもらった人は、夏休み中の時間を活用して病院へ行くことをおすすめします。受診の結果や治療の経過を学校にお知らせください。