



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」



初めての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。