

ほけんだより 夏休み号

れいわ ねん がつ ぐんまけんりつたてばやしこうとうとくべつしえんがっこう
令和6年7月 群馬県立館林高等特別支援学校



夏休み、元気に過ごすために...

あした なつやす はい けいかく
明日から夏休みに入ります。みなさん、いろいろと計画を
た 立てているとおもいます。健康で楽しい日々を過ごすためには、

せいかつりずむ たいせつ
生活リズムをくずさないことが大切です!そのためには、**なつやすみ**を毎日続けて
みましょう。2学期、元気な姿でお会いできることを楽しみにしています 😊



なんでも食べよう

す きら ぜろ!
好き嫌いゼロ!

にち しょく ばらんす
1日3食、バランスの
よい食事をとろう。



つづけよう

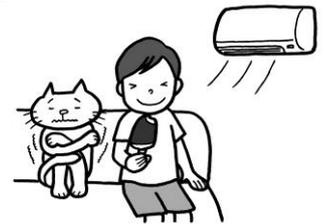
すず じかん うんどう
涼しい時間に運動

あさ ゆうがた じかんだい
朝や夕方の時間帯に、
すこ からだ うご
少しずつ体を動かそう。



冷たいものの取りすぎ

からだ ひ ちゅうい
体の冷えに注意



やすみの日でも

はやねはやあ すいみん
早寝早起き、しっかり睡眠

とうこう ひ おな
登校する日と同じ
せいかつりずむ す
生活リズムで過ごそう。



スマホ、テレビ、ゲームの

つか ちゅうい
使いすぎに注意

じかん き つか
時間を決めて使ったり、
てれび み
テレビを見たりしよう。



みがいてピカピカ

にち かい は
1日3回の歯みがき

た お
食べ終わったら、
わす は
忘れずに歯をみがこう。





ねっちゅうしょうよほうたいさく わす 熱中症予防対策を忘れずに！！

きおん たか ひざ つよ あつ ひ つづ つか ちょうし
 気温が高く、日差しが強い・・・暑い日が続いています。疲れていたり、調子が
 よくなかったりするとき、「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないでください。
 よぼう しょくじ すいみん すいぶんほきゅう きゅうそく と
 予防のために『食事・睡眠・こまめな水分補給・休息』はしっかりと取りましょう！



すまほ てれび げーむ スマホ、テレビ、ゲームからはなれると、こんな良いことがあります！

すいみん しつ
 睡眠の質が
 よくなる

えすえぬえす
 SNSによる
 ストレスが減る



め のう
 目や脳の
 疲れがとれる

べつ べつ
 別のことに
 時間を使える

OFF

じぶん こころ からだ
 自分の心と体の
 けんこう
 健康のために・・・

つか じかん き
 使う時間を決めたり、
 ね まえ つか
 寝る前は使わない
 ようにしましょう！



さそ ことわ 誘われても・・・きっぱり、はっきり断ろう！

がつ か さーびす そうごうか せいと ちゅうしん
 7月9日、サービス総合科の生徒を中心に
 やくぶつらんようぼうしきょうしつ おこな
 「薬物乱用防止教室」が行われました。
 まな
 学んだことを今後に生かしていきましょう！



ことわ
 断っても
 しつこいときは、
 その場をはなれよう！

さけ
 お酒

たばこ

やくぶつ
 薬物

ビール

NO!



ほけんしつ れんらく *保健室より連絡*

ほけんきろく はいふ
 ○「保健記録」の配付について
 つうちひょう いっしょ はいふ こんねんど けんこうしんだんけっか
 通知票と一緒に配付します。今年度の健康診断結果となりますので、
 かくにん
 よく確認しておいてください。

けんこうしんだん じゅしんかんこくしょ
 ○健康診断の受診勧告書について
 じゅしんかんこくしょ う と せいと なつやす ちゅう じゅしん すす
 受診勧告書を受け取った生徒は、夏休み中に受診を進め、
 お じゅしんけっか がっこう ていしゆつ
 終わりましたら受診結果を学校へ提出してください。

