



# なつ やす 夏休み号

第6号 令和7年7月18日  
尾道市立御調西小学校 保健室

いよいよ明日から、夏休みがはじまります。楽しみな予定がいろいろある人も多いのではないのでしょうか。楽しい予定も、元気な体があつてこそ。熱中症はもちろん、夏バテにも注意が必要です。夏休みの間も、規則正しい生活を心がけて生活しましょう。それでは、よい夏休みを！



## な・つ・に・ま・け・な・い

保健委員会で「楽しい夏休みにするためにはどうすればいいのか」を考え、『なつにまけない』という合言葉をつくりました。この合言葉を意識して、生活してみましょう。

**な** つやすみ 元気にすごそう 早ね早起き



**つ** めたいものは 適度にとろう

**に** こにご笑顔で 夏をすごそう

**ま** いにち運動 元気さ体



**け** んこうのため 1日3回歯をみがこう



**な** んじまでに ゲームをやめるか決めよう

**い** ちにち3食食べよう



## ～ 出かけるときのお約束 ～

- 知らない人について行かない
- 禁止されているところに入らない
- 海・川にはおとなと行く
- もしものときは「浮いてまて」
- なが流れが速いところに近づかない
- ライフジャケットを着る
- 深いところに気をつける

裏面に「はみがきカレンダー」をつけています。ぜひチャレンジして2学期に今川先生に見せてください！

夏休みのうちに治療をすませよう