

ほけんだより 7月



げんき たの なつやす 元気で楽しい夏休みを！

もう少しで、みなさんが楽しみにしている夏休みがスタートします！ 夏休みは何をしてすごしますか？
ふだん時間がたりなくて出来なかったことにじっくり取りくむチャンスです。
計画をたて、時間を大切に使う思い出にのこる夏休みをすごしましょう。



夏休みの生活 元気に、健康に過ごすためにも、 こんなことに気をつけようね！

●一日三食、きちんと食べる

あさねぼう ちょうしょくを
朝寝坊して朝食を食べないなんてことがないようにね。

●早寝早起きをする

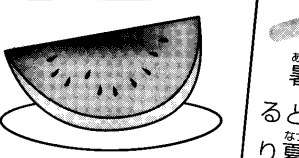
がっこうのあるひのせいけつ
学校のある白の生活リズムを崩さないことが大切だよ。

●冷たいものをとりすぎない

あつ 暑いからってとりすぎると、おなかをこわしたり夏バテをしてしまうよ。

●外に出るときは帽子をかぶる

ひや 日焼け止めをぬるなど、紫外線対策も忘れずね。



●クーラーの効いた部屋ばかりにいない

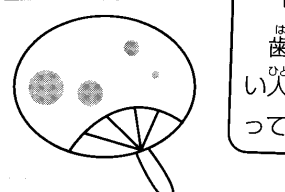
たいおん 体温を調節する働きが低下する原因になるよ。

●歯みがきを忘れずに

は 歯の治療がすんでいない人は歯医者さんにも行っておこうね。

●適度な運動をする

あせ 汗をかいたら、水分もしっかり補給しておこう。



ついでにもバランスよく食べよう。
つめは短く、せいけつに。
つすみ中も、はやね早おき。
ついぶんとして、なつちゅうしやうを
つみんなどで、なかよくあそぼう！
つめをくそく守って、あんぜんに。
つるまに気をつけよう。
つとに出るときは、ぼうしをかぶろう。
つらーの使いすぎにちゆうい注意！！

なつちゅうしやう まけ
熱中症に負けない
たいさく
あつぎ対策

- はやねはやおきで、すいみんはたっぷりとうろう
- あつくても食事はしっかりとうろう
- 外に出るときは帽子をかぶろう
- こまめに水分を補給しよう

おうちの方へ
健康診断の後、治療等が必要なお子さんには受診のお知らせをお渡ししたかと思ひます。まだ受診されていない場合には、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませていただけるようお願いいたします。