

ほけんだより



夏休み
号

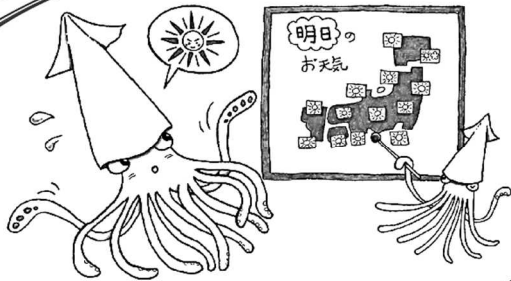
待ちに待った夏休みが始まります。長い休みになりますので、早寝・早起きなど規則正しい生活を心がけて、体調や安全には気をつけて過ごしましょう。2学期に元気いっぱいな皆さんと会えることを楽しみにしています。

8月の保健目標

夏を元気にすごそう

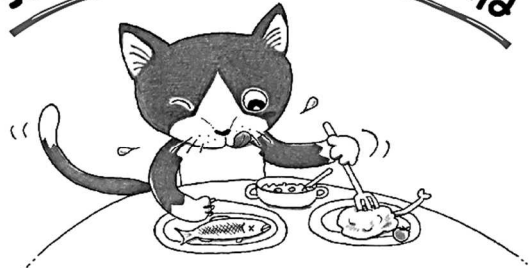


いか いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね

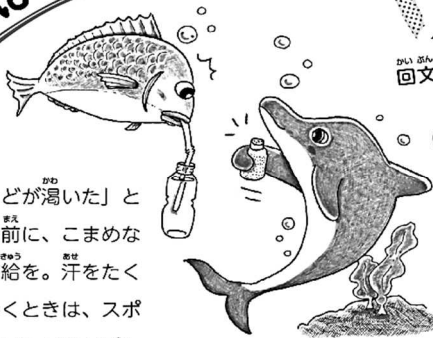


冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

元気に過ごすポイントは?

上から読んで下から読んでも同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽いお塩 いるか?

寝つきいいキツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

保護者の皆様へ

4月から行っていた健康診断がすべて終了しました。検診の結果、医療機関での治療・指導が必要となる児童生徒にはお知らせを配布しています。お知らせが届いていましたら、ぜひ夏休みを利用して、受診していただきますようよろしくお願いします。

治療が終わりましたら、治療結果届を担任まで提出してください。

