



令和4年 7月 東脊振小学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みがはじまりますね！ 夏休みを楽しく過ごすには、元気なからだがいちばん大切です。規則正しい生活を心がけ、けがや熱中症には十分気を付けるようにしましょう。楽しい思い出をたくさんつくってくださいね！

なつやす もくひょう
夏休みのほけん目標

ただ せいかつ
きそく正しい生活をする

早ね早おき朝ごはん
を心がけましょう！！



なつやす げんき
～夏休み、元気になるチャンスがいっぱいです～



ちりょう じゅしん
①治療・受診をすませましょう！

こんねんど けんこうしんだん ちりょう びょういん じゅしん すす ひと
今年度の健康診断で治療や病院の受診を勧められた人は、この夏休みで受診をするようにしましょう。

しょくせいかつ みなお
②食生活を見直そう！

げん あさ なつ よぼう やさい
一日のエネルギー源「朝ごはん」と夏バテ予防にかかせない「野菜とくだもの」をバランスよく食べましょう。甘いものや冷たいものの摂りすぎには要注意です！

はやくね
③早く寝よう！

やす ひ つつ よろ おも
休みの日が続くと、ついつい夜更かししたくなると思いますが、まいにちはや ね 毎日早く寝ることを心がけましょう。早寝をすると早起きができ、あさ 朝からいろいろなことができますよ！

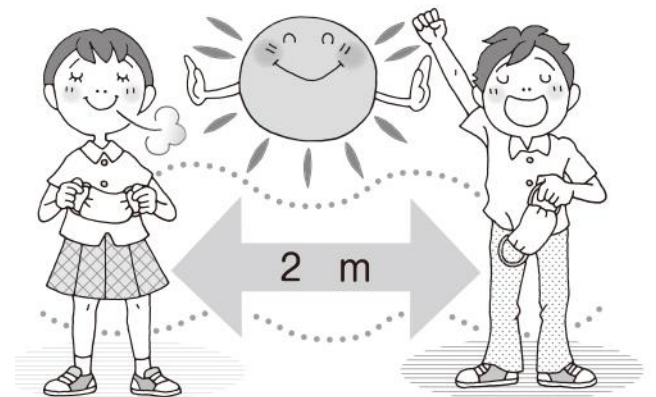


ねっ ちゅうしやう よ ぼう 熱中症予防 の かきくけこ

- が** まんは禁物 
 - き** ゆうに暑くなる日は注意 
 - く** ろい服は避けよう 
 - け** んこうな人も油断しないで 
 - こ** まめに水分補給 
- マスクをはずして休憩することも忘れずに 

マスク 熱中症 に 注意

自分、そしてともだちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。外で活動するときは、ともだちと距離をとって、できるだけマスクをはずすようにしましょう。



ぼ よ ほうしゅうかい おこな ～むし歯予防集会を行いました～

6/22日(水)の朝の時間に、保健委員会で作成した、むし歯予防に関する動画を全校児童で視聴しました。学校歯科校医の塚本先生からのメッセージもいただき、あらためて、歯の大切さについて考えることができたかと思えます。

今回の歯科検診では歯肉に炎症のある児童が多くみられました。夏休みも自宅ですっかりと歯みがきができるよう、ご指導よろしくお願いします。



夏休みもしっかり新型コロナウイルスの予防をして、楽しみましょう！こまめに手洗い、消毒をこころがけましょうね！

かんせんストップ!『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」
しめきったへや・たてももの



「ギュウギュウ」
ひと 人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」
ひと ちが 人と近づいて話をする

