

ほけんだより 7月

令和元年 夏休み号 神埼小学校 保健室



夏★本番!!!

いよいよ夏休みです。生活リズムをくずさないようにして、元気に過ごしましょう。

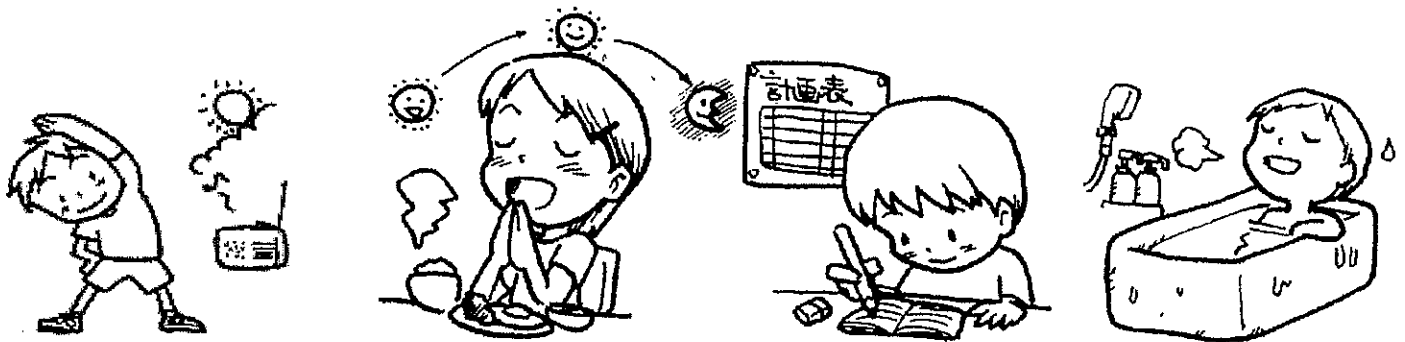
けがや病気に気をつけて楽しく過ごしてくださいね!!!

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ!

早寝・早起きは健康生活の基本です

朝食は毎日とる習慣をつけましょう

冷房にあたる時間はできるだけ少なく...



.....おうちの方へ.....

夏休み、子どもたちは、生活のリズムを乱しがちになります。夜更かし朝寝坊の習慣がつくと2学期の始まりがとてつきつくなります。「朝食をとること」「しっかり眠ること」は疲れた脳や体を休めるためとても大切です。また、熱中症の予防にもなります。「早寝・早起き・朝ごはん」どうぞよろしくお願ひします。

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しよう!

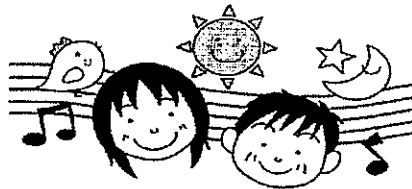
♡♡いのちをまもろう♡

夏バテにならないように

しっかり水分補給



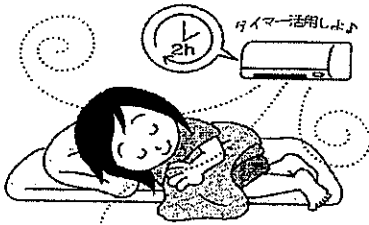
生活リズムをくずさない



ぬるくていいので
湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



★健康診断で見つかった病気(むし歯など)の治療をお願いいたします。

神崎市では子ども医療費助成制度があります。夏休みを利用してしっかり治療をして下さい。

♡保冷剤ありがとうございました♡

保護者の方からいただいた保冷剤がたいへん役立っております。大切に使いたいと思います。なお、これからもおうちの冷蔵庫に少し余分があったらご協力よろしくお願ひします。