

ほけんだより 7月

2023年7月
鍋島小学校
ほけんしつ

もうすぐ夏休みですね。最近、たくさん汗をかくような暑い日もあれば、大雨が降る日もあってちょっと体がつかれていませんか？汗をかいたらもちろんですが、汗をかいていなくても、休み時間に1回はお茶を飲むようにしましょう。



保護者の方へ

今年度の定期健康診断が終了しました。
問診票の提出や持ち物の準備等、ご協力ありがとうございました。
検診の結果で何か気になることがあったご家庭は、この長い休みを使って病院を受診されることをおすすめします。

学校での健康診断はすべての病気を見つけるためものではなく、病気の疑いと判定されても実際に病気であるとは限りません。定期受診の目安にいただければと思います。



なつやす げんき 夏休みも元気に！

はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはん

☆学校がある日と同じくらいの時間に起きて、同じくらいの時間に寝よう。

1日3回ごはんを食べましょう。冷たいものの食べすぎには注意ですよ。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にも注意！



☆お茶を飲む



☆休憩をしながら遊ぶ

☆外に行くときは
ぼうし
帽子をかぶる



☆汗ふきタオルも
わす
忘れずに！



むし 虫にさされたら・・・



☆流水であらう



☆かきむしらない



☆冷やして病院へ