

ほけんだより7月

令和7年7月17日
 中原特別支援学校
 保健室

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

もうすぐ夏休みに入ります。元気に楽しく過ごすために、休みの日も早寝・早起き・朝ごはんを続けましょう。暑い日は、それだけで体が疲れます。特に、外で遊んだ日は、自分が思っているよりもずっと疲れています。そんなときは、しっかりご飯を食べたり、いつもより早く寝たりして、元気を取り戻しましょう。



はやね
早寝



はやおき
早起き



あさはん
朝ごはん

水の事故を防ごう

海や川、プールなどでの水遊びが好きな人も多いのではないのでしょうか。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- 準備体操をしっかりする
- 水の中や、水の近くではふざけない
- 体調が悪い時は水遊びをしない



プールでは、さらにココにも気をつけて

- 施設のルールや係員の指示を守る



海や川では、さらにココにも気をつけて

- 子どもだけで遊びに行かない
- 大人の注意をちゃんと聞く



保護者の方へ

夏休みは治療のチャンスです。健康診断の結果を配付していますので、異常や病気の疑いがあったお子様については、早めの受診(検査・治療)をお願いします。受診が済み次第、その結果を担当、または保健室へお知らせください。

