

ほけんだより (夏休み号)

いよいよ夏休みがはじまります。

楽しい計画がたくさんあるかと思いますが、楽しむためには、やはり健康であることが大切です！



なれようよ 暑さに気をつけ 熱中症対策

暑い、暑いとクーラーのきいた部屋の中にいるばかりでは危険です。たまには、ぼうしやすいとう等の対策を行って、外で体を動かしましょう。暑さになれることも大切な熱中症対策です。

つけよう 食後の歯みがき わすれずに

むし歯予防のためにも、歯肉炎予防のためにも、食後の歯みがきは大切です。毎日、わすれずにつづけましょう。

やっぱり基本は、早ね・早起き

「明日もお休みだから」とついついおそくまで起きている人はいませんか？朝ごはん食べずに寝ている人はいませんか？規則正しい生活は、健康作りの第一歩です。夏休みも早ね・早起きをしましょう。

すんでしよう お手伝い

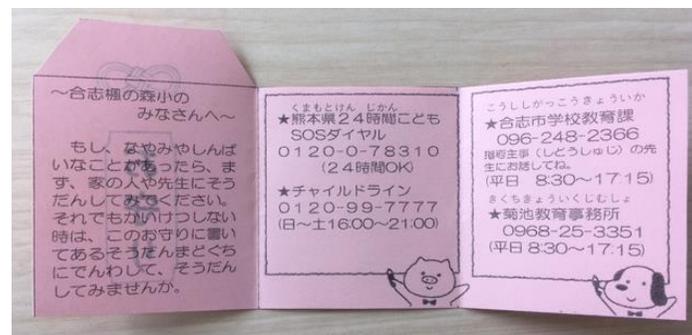
ダラダラ、ゴロゴロの生活なんてもったいない！積極的にお手伝いをしながら、体を動かしましょう。

みんなで予防 コロナウイルス

外から帰ったときは手洗いをする、マスクをつけるなどの予防を続けましょう。

楓の森小学校のお守り

楓の森小学校のみなさんへ、お守りを作りました。



ランドセルやふでばこに入れておいてね。

学校はもちろん、様々なところで相談を受けています。長い夏休みの間でも、心配なこと、困ったこと、一人で悩まずに相談してくださいね。



新しい校舎での学校生活が始まり4ヶ月がすぎました。なれない場所のためか、4月や5月はケガをして保健室に来る人が多くいました。ケガをした時は、まず水でしっかり洗ってからきてください。長い休みの間も、事故やケガに気をつけてすごしてください！！