

なつやす きそくただ せいかつ こころ げんき
夏休みも規則正しい生活を心がけ、元気にすごしましょう！



なつやす けんこうめん 夏休みにすること～健康面～



- 歯をていねいにみがきましょう。
- むし歯の治療をしましょう。・・・終わったら用紙を学校へ出してください。
- はやね・はやおき・朝ごはん、生活リズムをととのえましょう。
- 感染症の予防をしましょう。(手洗い・消毒)



はみがきカードは、8月27日始業式に提出してください。

なつやす ば ちりよう

夏休みは、むし歯の治療をすませましょう！

5月の歯科検診の結果です。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が 必要の人	8	5	10	2	1	3	29

ちりよう けんさ ひつよう ひと し わた
治療や検査が必要な人には、「お知らせ」を渡

しています。早期発見・早期治療はもちろん、
夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ
早い受診をお勧めします。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！
感染症という冬のイメージがあるかもしれませんが、
ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。
油断せずにしっかり対策をしましょう。

てあろ
手洗い・うがいをする

すいぶん
水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



えいよう
栄養バランスのよい
食事をとる

よる
夜はぐっすり寝る

ねつ ちゅう しよう
熱中症
かも!?

おも
と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



くび
首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

けいこう 経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

なつやすみもけんこうに!

な おしとおこう
調子や具合のよ
くないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたもの
ばかり食べてない?



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。