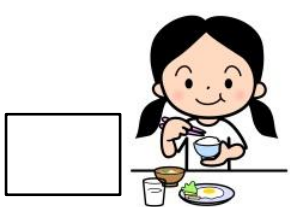
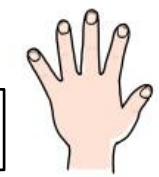


ほけんだより 夏休み号

大野小学校 保健室

いよいよ夏休みです。長い休みが続くと、学校に行っているときよりも、生活リズムがくずれやすくなることがあります。また、暑い日が続きますので、体調をくずさないように、食事の栄養バランスを考えたり、こまめな水分補給を心がけたりしながら、体もしっかり動かすようにしましょう。規則正しい生活は熱中症の予防にもなります。下の、夏休みの間に大事にしたい生活の項目で、「これはがんばるぞ!」というものに○をつけましょう。(○はいくつつけてもいいです。)

① 朝ごはんを毎日食べる。  ☐	② ジュースより、麦茶や水をのむ。  ☐	③ 外で遊ぶときは、ぼうし・すいとうをもっていく。  ☐	④ 夜ふかしはせずに、早めにねる。  ☐	⑤ 朝は早く起きる。  ☐
⑥ つめは短く、清潔にする。  ☐	⑦ 外から帰ってきたら、手洗い、うがいをしっかりする。  ☐	⑧ 動画やゲーム・テレビは時間を決める。  ☐	⑨ おやつをだらだら食べない。  ☐	⑩ 食べたあと、歯みがきをする。  ☐

ほけんしつ 保健室からのおねがい

6月までに行われた健康診断の項目のうち、治療が必要な人は結果のお知らせを配付しています。(歯科は全員に配付しています。) お知らせをもらっている人の中で、まだ病院に行っていない人は、この夏休みの期間を利用して、必要な治療をすませましょう。また、検診の日に欠席をしてまだ診察を受けていない人も、夏休み中に学校医の先生の病院へ行って、みてもらいましょう。

