

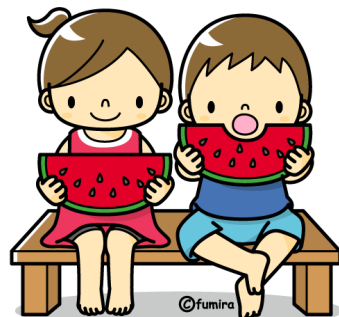


ほけんだより

校長：永井 勝巳／養護教諭：吉田 奈央

いよいよ明日から夏休みがはじまります。今年はどうなことをしようと
 考えていますか？いつもとはちがって23日間と少し短い夏休みです
 が、家族で近場にでかけたり、友達と遊んだり、勉強をがんばったり、計画
 がそれぞれにあると思います。

健康に気を付けながら、思い出を作って、また8月24日に元気な顔をみ
 せてください。それでは、よい夏休みを♪

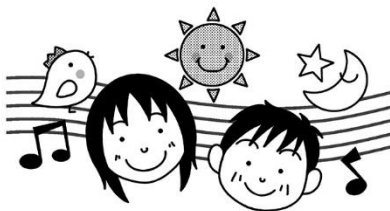


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない

ぬるくていいので
湯船につかる

しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



夏休みは健康診断後の検査や治療に行く良い機会でもあります。視力低下やむし歯の疑いの
 「結果のお知らせ」をもらって、まだ受診をしていない人は、早めに受診しましょう。

☆うらは「はみがきカレンダー＆体温記録表」です。新学期に集めるので、毎日、
 食事のあとはていねいに歯をみがいて、きれいなぬり絵を完成させてください。
 ☆夏休み中も、体温を測ります。手洗い、マスク、人ごみや換気のわるい場所を
 さけるなど、ひとりひとりが感染に気をつけましょう。

