

えがお



号

令和 5 年 7 月 1 0 日 発行

- なつ けんこう す
・夏を健康に過ごそう
- びょうき ちりょう
・病気の治療をしよう

梅雨も明け、蒸し暑い日が続いていますね。熱中症には十分気をつけ、水分補給をしっかりと行いましょう。また、もうすぐ待ちに待った夏休みですね。楽しいこともたくさんある夏休みですが、長い休みは生活リズムが崩れやすくなります。規則正しい生活をおくり 2 学期も元気に登校しましょう！

夏休みの生活

元気に、健康に過ごすためにも、
こんなことに気をつけようね！

いちにち さんしょく
●一日三食、
きちんと食べる

あさねぼう ちようしょく た
朝寝坊して朝食を食べ
ないなんてことがないよ
うにね。

はやね はやお
●早寝早起きをする

がっこう ある ひの せいかつ
学校のある日の生活
リズムを崩さないこと
が大切だよ。



つめ
●冷たいものを
とりすぎない

あつ 暑いからってとりすぎ
ると、おなかをこわした
り夏バテをしてしまうよ。

そと で
●外に出るときは
ぼうし 帽子をかぶる

ひや 日焼け止めをぬるなど、
しがいせんたいさく わす
紫外線対策も忘れずにね。

●クーラーの効いた
部屋ばかりにいない

たいおん ちようせつ はたら
体温を調節する働
きが低下する原因に
なるよ。

は 歯
●歯みがきを忘れずに

は ちりょう
歯の治療がすんでいな
い人は歯医者さんにも行
っておこうね。

てきど うんどう
●適度な運動をする

あせ 汗をかいたら、水分も
しっかり補給しておこう。



おうちの方へ



健康診断の後、治療等が必要なお子さんには受診のお知らせをお渡ししています。
まだ受診されていない場合には、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませて
いただけるようお願いいたします。



なつ げんき たの 夏を元気に楽しくすごそう！

夏休みにはいと、外に出であそんだり、おでかけする人もいるかもしれません。外に出るときには熱中症や虫さされに気を付けながら楽しく、安全にあそびましょう！



かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給

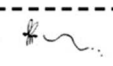


マスクをはずして休憩することも忘れずに



あせをふきとろう！

- ☐ 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- ☐ すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- ☐ あせふきタオルでしっかりふきとる
- ☐ あせをかいたら水分補給もわすれない



虫さされに注意！

- ☐ 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- ☐ かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい

蚊 はれがひどいときは、冷やす

ハチ 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ

毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ

はれがひどいときは、病院へ

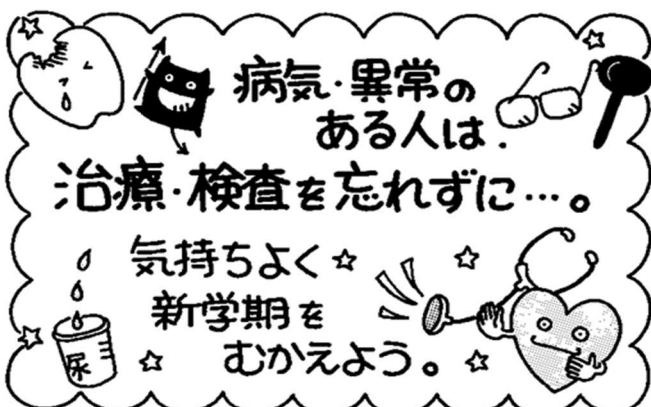


夏休みは 治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。



歯は一生使う大切なものです。むし歯が見つかった人は早めに歯医者へ行きましょう。むし歯がなかった人もむし歯にならないように歯みがきを頑張りましょう！



病気・異常のある人は、

治療・検査を忘れずに...

気持ちよく☆
新学期を
☆ むかえよう。☆

視力検査で病院受診が必要になった人や視力が低下した人は、早めに眼科医に相談しましょう。めがねが必要だといわれた人は夏休みのうちに慣れておくとよいと思います。



