

ほけんだより 7月

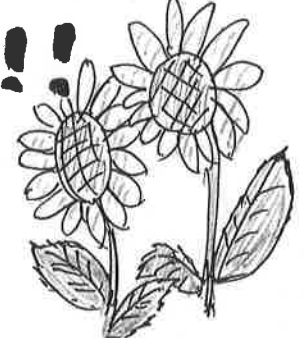
H27. 7. 3
セシリつしもしのしめがこ
瀬戸市立下品野小学校
ほけんしつ

こんにちは。7月になりました。いよいよ夏本番です！
だんだんと気温の高い日が増えてきます。暑さに負けないように、
生活リズムをととのえたり、外で遊んだりして、からだを暑さに
ならしていきましょう。また、せっかくの夏休みです。何かに
チャレンジしてみるのもいいですね！



夏だー！元気にすごすために...

〇〇不足に注意!!



睡眠不足



あつてぐすり眠れない...
ついつい夜ふかししちゃう...
エアコンを上手に使おう
せん風機も一緒に
使ってタイマーで切れる
ようにしてみよう。
休み中でもしっかり
生活リズムをととのえて!

水分不足



熱中症になりやすくなる!!
あつい日は汗をかく分、
水分と塩分をとりましょう。
※のどがかわいたな...と思った
ときにはすでに水分が足りて
いないのです!!



栄養不足



あ、サリしたものばかり...
バランスよくたべよう!
<炭水化物> <野菜> <たんぱく質>
人は食べるものからパワーをいただいています!!

健康で安全な夏休みを..

水の事故

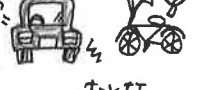


ガミナリ



休み明け
みんなの元気な笑顔が
みられるのを楽しみに
してるもん!

交通事故



不審者



気をつけていれば大丈夫! 困ったときは大人に
そうなんだ!!

受診をすませてください。

健康診断の受診のすすめが
届いているご家庭もあると
思います。夏休み明
けまでには治りを
すませ、万全の状態
で2学期を迎えられる
ようご協力をお願いします!

