



なつやす ころ
夏休み号

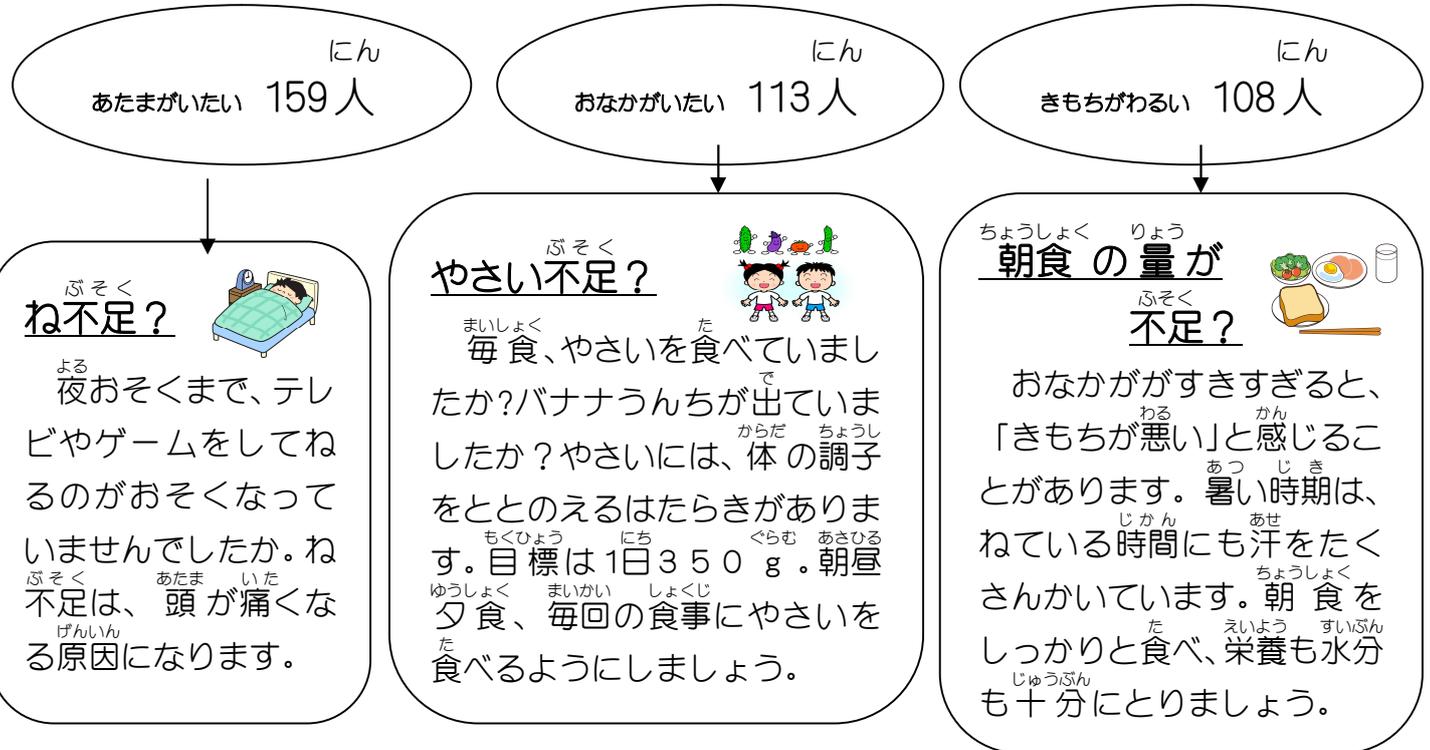
30.7.18号

もうすぐ、夏休みですね！

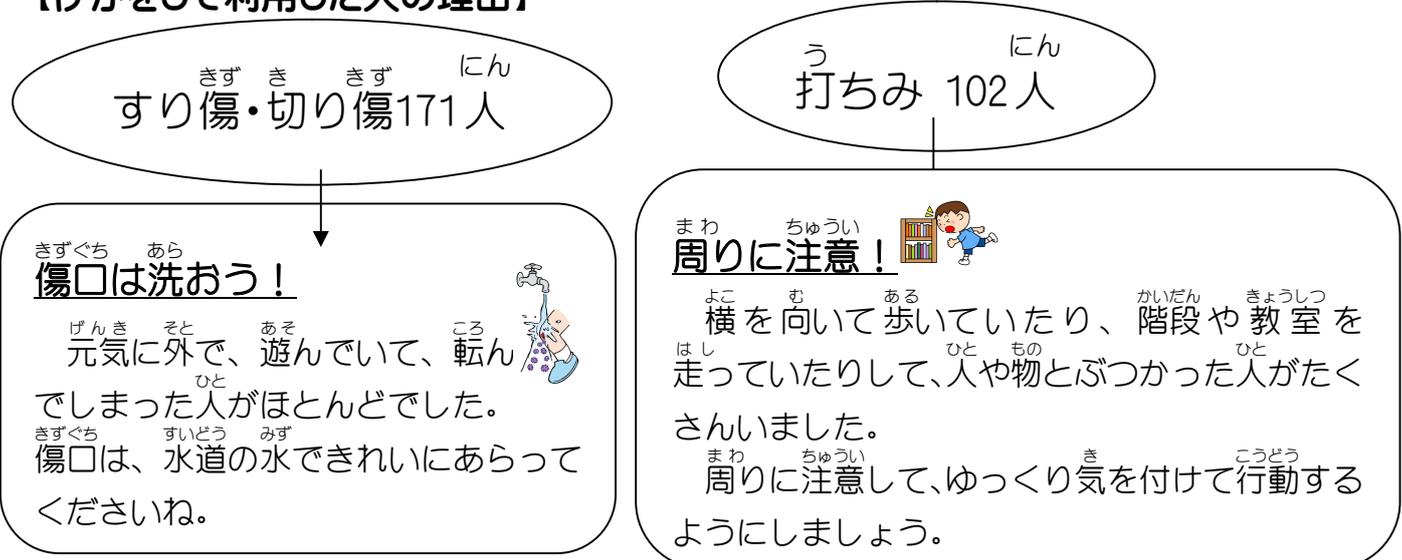
とりいまつしょうがっこう 1学期に からだ ちょうし わる ほけんしつ りょう ひと にん りょう
鳥居松小学校では、1学期に 体の調子が悪くて保健室を利用した人は 505人、けがをして利用した
ひと にん がつ にちげんざい
人が 401人(7月11日現在)いました。

りょう せいかつ み し なつやす げんき す
利用したみなさんの生活から見えてきたことをお知らせします。夏休みを元気に過ごすために、どん
な生活をするとよいのか、かんが
な生活をするとよいのか、考えてみてくださいね！

【体の調子が悪くて利用した理由(症状)】



【けがをして利用した人の理由】



夏こそ楽しく運動して体力をつけよう！

夏休みの運動目標を決めて、たくさん体を動かしましょう。

【おすすめポイント】

- 涼しい時間に運動する。
- おうちの中でもできる運動を。
- お手伝いやそうじなどで体を動かすのもよい。

【注意】

- 外で運動するときは、ぼうしをかぶりましょう。
- 運動

【お家の方へ】

2学期に入ると、すぐに運動会の練習が始まります。夏休



元気な夏休み 「なつやすみ」

な 好きな食べ物や飲み物を食べて、水分をしっかりととろう。



や 早寝早起き。すいみん不足は夏バテのもと。

つ めたいもの、飲みすぎは、おなかのピンチに！

す こまめにエアコンのフィルターを掃除し、使いすぎに注意。

み ちがなごころを動かそう。お手伝い、家族のサポート！

屋外でカミナリから身を守るには

近くには建物がないときは、このポーズを！

両手で両足をささぐ

両足をそろえる

前かがみにしゃがむ

夏休みは治療の絶好のチャンスです

歯科検診結果のお知らせ

歯科・眼科・耳鼻咽喉科等の健康診断の結果、疾病や異常の疑いがあった場合は、ぜひ、夏休み中に受診していただきますよう、お願いします。

出校日も、始業式も元気に学校に来てくださいね。みなさんに会えるのを楽しみにしていますよ！

