



松橋支援学校  
保健室  
平成 30 年 7 月 20 日

いよいよ明日から、夏休みですね。今年の夏も暑くなりそうです。  
夏祭りや旅行など、夏休みには楽しいことがいっぱい！しかし、  
熱中症や夏かぜになってしまうと、楽しさが減ってしまいますよね。  
体調管理には十分気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。  
宿題がある人は計画的に…。そして2学期、また元気に会いましょう！



## なつやすみもけんこうに!

<p><b>な</b> おしておこう 調子や具合のよくないところ</p>  <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p><b>つ</b> めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p>  <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p><b>や</b> りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて</p>  <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p><b>す</b> いぶんを こまめにとって熱中症予防</p>  <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p><b>み</b> ださない 生活リズムはいつもどおりで</p>  <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
--	---	--	---	---

**なつやすみは 夏休みもしっかり歯みがきをしよう!** 

朝昼夜の1日3回きちんとはみがきができたら、「はみがきカレンダー」に色をぬりましょう。きれいにぬれたカレンダーを2学期に持ってきてくださいね!

### ◇保護者の皆様へ

1学期の健康診断結果と一緒に、病気やむし歯の疑いがあつた人には受診のお知らせを配付しています。  
夏休みを利用して病院を受診し、2学期に備えてください。  
また、受診後は受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。

