

ほけんだより

夏休み
号

松橋支援学校

保健室

平成 27 年 7 月 17 日

あした 明日から、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。どんなふう
す に過ごそうかな・・・と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。

なつやす 夏休みを楽しく過ごすには、げんき いちばんたいせつ 元気が一番大切です。けがや病気に
き がつて、たの おも 楽しい思い出をいっぱいつくってください。2学期の始業式
に、げんき 元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪



元気いっぱい、 楽しい夏休みに！



ひや 日焼け

よぼう てあ
予防と手当て

そと で
外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- 日焼け止めを使おう。



ヒリヒリしているときは

- 冷たいタオルで冷やそう。水
ぶくれがあるときは、
やぶ 破らずに皮膚科へ。



なつちゅうしょう よぼう 熱中症の予防

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

- はやね・はやおきをしよう。
- 3食しっかり食べよう。

すいぶんほきゅう
水分補給は

- 基本は、お水かお茶で。
- のどがかわく前にこまめにとろう。



そと で
外に出るときは

- 帽子をかぶろう。



からだを動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。



むし 虫さされの手当て

むし
虫にさされたら

- さされたところを、
水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、
かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなるよ。

つめも短く切っておこう。

◇保護者の方へ◇

1学期の健康診断結果で、病気やむし歯の疑いがあった人には結果のお知らせを配付しています。まだ、受診報告書を提出していない人には、再度結果のお知らせを配付しますので、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。受診後は受診報告書の提出をよろしくお願いします。

〈歯科受診報告書の提出率〉

○小学部 66%	○中学部 33%
○高等部普通科 16%	○専門学科 16%

