

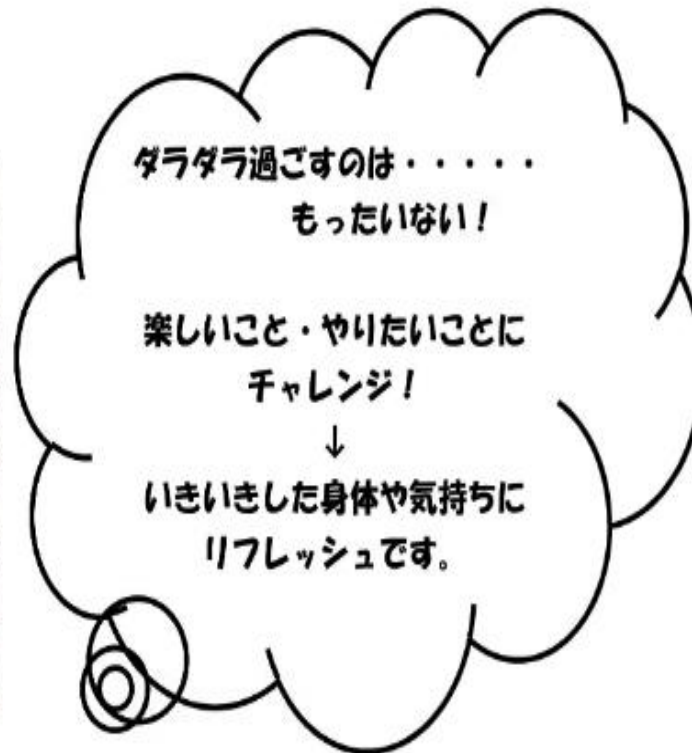


ほけんだより 7 月号

令和元年 7 月 19 日
川口小学校
養護教諭 矢野加純
No. 7

いよいよ夏休みがスタート

きょう 1 学期が終わりました。1 学期は運動会に水泳にと、たくさん体を動かすことが多かったですね。しかし、色々な場面でみんなの頑張る姿をたくさん見ることができた 1 学期でした。明日からは、いよいよ夏休みです。夏休みは、お家のひとと家でゆっくり過ごしたり、海や川へ泳ぎに行ったりと楽しいことが待っていると思います。また、交通量も増えると思うので、安全にはくれぐれも気をつけましょう！夏休みの間も規則正しい生活を心がけ、健康に気をつけましょう！9 月には全員が元気な姿で会えることを楽しみにしています。



なつやすみもけんこうに!

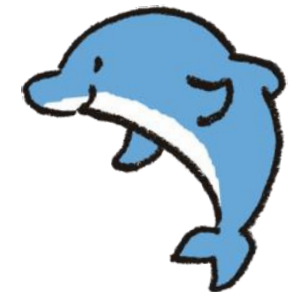
な おしえてこう 調子や具合のよくないところ	つ めたいもの あつさりしたものばかり食べてない？	や りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて	す いぶんを こまめにとって 熱中症予防	み ださない 生活リズムはいつもどおりで
むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。	一日 3 食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。	すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。	汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。	休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。



保健室から連絡

☆9月2日までに持ってくるもの

- 健康カード「のびのび」
【押印をおねがいします】
- 青色の保健関係連絡ファイル



☆治療を済ませましょう！

学校がある日はなかなか通院できないと思います。夏休みこそチャンスです！この機会に、治療や検査が必要な人は済ませておきましょう。受診勧告書を渡した人は治療が終わったら学校に提出してください。



配布物

- * 健康カード
→ 1・4 年生は心臓検診の結果も記入しています。
- * 尿検査結果
- * 内科検診結果