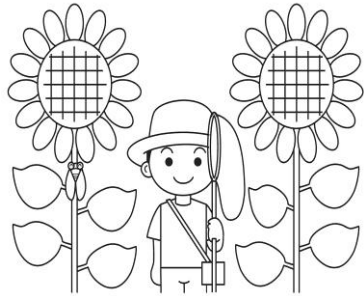


7がっほけんだよい

平成26年7月
号
No.7

なつやす ころ
夏休み号

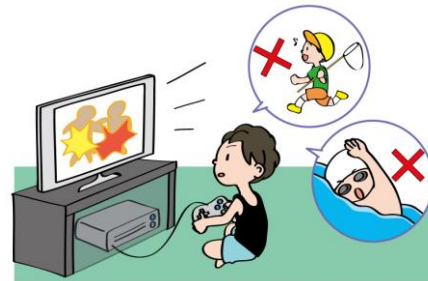


さあ、夏休みです。楽しい計画がいっぱいで、わくわくしていることでしょう。夏休み中も水泳練習にサマースクールと、学校や地域に出かけることが多いですが、行き帰りの安全には特に気をつけましょう。

そして、けが・病気をしないように、規則正しい生活をこころがけてください。8月25日(月)は登校日、9月1日(月)は始業式です。たくましくなったみなさんの元気な顔に会えますように!!

メディアと上手につきあおう!

かぞく そうだん
家族と相談してルールを作ろう!!



テレゲーにまけないようにしよう!!



メディアは1日2時間まで(そのうちゲームは30分まで)が望ましいと言われています。メディア漬けにならないように、気をつけましょう。元気で充実した夏休みになるように、おうちの人と相談して上手な時間の使い方を考えてみましょう。

夏☆本番!

こんなことに気をつけて
充実した夏休みにしよう

| | | |
|---|--|---|
| <p>☀ 熱中症... 炎天下、外出時の 帽子と水分補給...</p> <p>忘れずに</p> | <p>生活のリズムを くずさない</p> | <p>寝冷え... クーラーはタイマーを 上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!</p> |
| <p>🦠 プール熱 「咽頭結膜熱」という、 プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 発熱 目の充血 要注意!</p> | <p>胃腸の機能低下 冷たいものの 飲みすぎ 食べすぎに 注意!</p> <p>1943</p> | <p>夏カゼ 暑さで食欲も出ず、痛いので 治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な 水分 補給と 休養で 治そう</p> |

夏休み。お世話になりたくない車

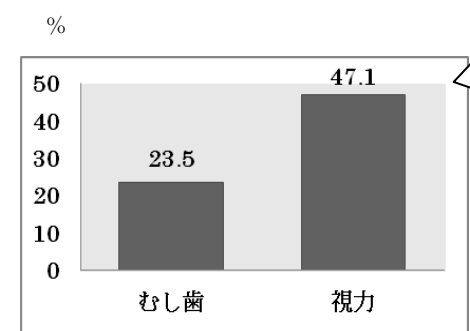
消防車 ☆ 救急車 ☆
パトカー ☆

健康・安全に気をつけて生活しましょう。

夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。

治療のようす (7月8日現在)



★ 視力のC, Dの人は早めに受診しましょう。
★ むし歯は放置していると、どんどんひどくなります。早く治しましょう。

