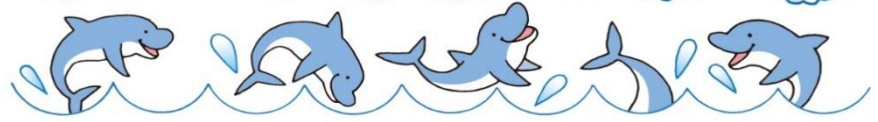


ほけんだより



令和6年7月号 東小田小学校ほけんしつ

しちがつなのか たなばた おりひめ ひこぼし いちねん いちど あ い よぞら
七月七日は、七夕です。織姫と彦星が一年に一度会えるとも言われています。夜空を
み あ あま がわ さが すてき
見上げて天の川を探してみるのも素敵ですね。

いちがっき すこ
一学期もあと少しです。みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐ始まりますね。
なつやす ちゅう あが ぜったい い ともだち あそ とき だれ い なんじ
夏休み中も、危ないところには絶対行かない、お友達と遊ぶ時は、誰とどこに行く、何時
かえ のか、きちんとおうちの人に伝えましょう。そして夏休みだからといって、よふか
しをしたり、れいぼうのききすぎた場所(ぼしよ)でゲームやスマートフォンばかりせず、ねっちゅうしょうよほう
をしっかりと適度(てきど)に体(からだ)を動か(うご)しましょう。

これからどんどん暑(あつ)くなっていきます。暑(あつ)さに負(ま)けない体(からだ)づくりには、こまめな水分(すいぶん)
ほきゅう さんしょく た しっかり すいみん とのこ たいせつ
補給・三食(さんしょく)バランスよく食(た)べる・しっかりと睡眠(すいみん)をとることが大切(たいせつ)になります。

あつ ま げんき
暑(あつ)さに負(ま)げずに、元(げんき)気にす(す)ご(す)しましょう。



てあら じぶん からだ まも
いつでも手洗(てあら)い・うが(うが)いをして自(じぶん)分の体(からだ)を守(まも)ろう★



けんこうしんだん
健康診断(けんこうしんだん)で
しんぱい
心配(しんぱい)なところが
みつかった人(ひと)へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断(けんこうしんだん)で受診(じゅしん)のおすすめ(おすすめ)をもらったのに

じゅしん
まだ受診(じゅしん)していない

ちりょう とちゅう
治療(ちりょう)が途中(とちゅう)になっている



夏休み(なつやす)は治療(ちりょう)のチャンス!



はや じゅしん きも やす あ むか
早(はや)めに受診(じゅしん)して、スッ(きも)キリした気持(やす)ちで休(あ)み明(むか)けを迎(むか)えましょう。

あつ さに 暑(あつ)さに 負(ま)けるな!

夏(なつ)バテ(バテ)知(し)ら(ら)ず(ず)さん
を(を)め(め)ざ(ざ)して

なつ あつ か 夏の暑(あつ)さを(か)変(か)えることは(は)でき(き)ませんが、自(じ)分(ぶん)の行(こう)動(どう)は
か 変(か)えられ(ら)れます。夏(なつ)バテ(バテ)は、夏(なつ)の環(かん)境(きやう)の(へん)か 変(か)化(か)に(に)体(からだ)が(が)つ(つ)いて
い(い)け(け)ず(ず)にバ(バ)ラン(ラン)ス(ス)を(を)崩(くず)した(した)状(じやう)態(たい)。生(せい)活(くわつ)習(じゆう)慣(かん)を(を)見(み)直(なお)して、
か 体(からだ)の調(てう)子(し)を(を)整(ととの)えて(えて)お(お)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う。

