

なつ

やす

夏休み

ほけんだよ

れい

わ

ねん

が

つ

に

ち

令和

7年

7月

18日

い

な

が

わ

し

やう

が

つ

こ

う

ほ

け

ん

し

つ

猪

名

川

小

学

校

保

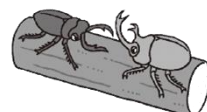
健

室

もうすぐ夏休みが始まります。今年の夏は暑さがきびしくなりそうですが、暑さに負けず普段はできないことにたくさんチャレンジして、自分の可能性をどんどん広げてほしいです。

生活面では規則正しい生活をして、病気やけがもなく元気で長い夏休みを過ごしてください。

そして2学期の始業式には元気なみんなに会えることを楽しみにしています。



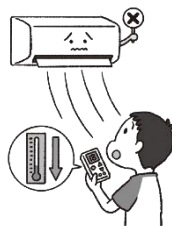
なつやす せいかつ だいじょうぶ

夏休みの生活！あなたは大丈夫？

★こんな生活を続けていたらどうなるでしょう…



あさごはんを食べない



エアコンの温度が低すぎ



つめたい物の食べ過ぎ・飲みすぎ



1日中ゴロゴロする



夜遅くまで起きている

夏休みが終わるころには、からだのだるい、原因はわからないけどしんどい、頭痛がするなど体調がすぐれなくなるかもしれません。



何をすればいいのかな？

規則正しい生活をする

なつやす たの す

夏休み、楽しく過ごすためには？



知らない人について行かない



禁止されているところには行かない



水辺には大人と行く



雷が鳴ったら屋内に避ける

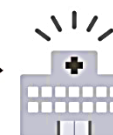


SNSやネットの使い方のルールをまもる



さそわれてもきっぱり断る

受診、後回しになっていませんか？



新学期が始まると授業や行事、部活で忙しくなり、なかなか病院へ行く時間がとれなくなることもあります。



受診は夏休みの間がチャンスです！

どこか治療が必要ないところがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

8月7日は鼻の日



=鼻の役割=

●においをかぐ



●空気中のほこりやごみを取りのぞく



●吸いこんだ空気を温める



=鼻血が出たら=

●小鼻をつまんで下を向く



●止まるまで安静にする

