

いよいよ夏休みが始まります。「早寝・早起き・朝ご飯」の規則正しい生活習慣の継続を心掛け、元気に充実した夏休みを過ごしてください。



## 夏休みも元気に過ごしましょう!

### 夏バテさんたちに注意!

イライラさん



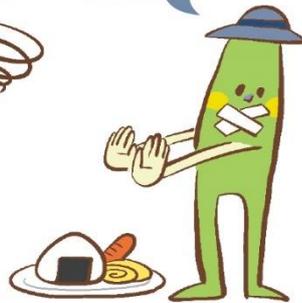
おこ  
怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや  
立ちくらみがある

いらないさん



しょくよく  
食欲がない

ぐったりさん



つか  
疲れやすかったり  
からだ  
体がだるかったりする

みなさんのところには  
夏バテさんは  
来ていませんか?

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて  
栄養をとる

軽い運動  
をする

よく眠って  
疲れをとる



# なつ やす やく そく 夏休みの約束



## 感染予防

(手洗いをしよう! 食事前、外から帰ってきたとき、トイレの後など)

## 丁寧な健康観察で

早期発見・早期対応



1学期、日々の健康観察と検温の御協力ありがとうございました。こまめな水分補給や適度な休憩をとり重篤な熱中症などなく過ごすことができました。夏休み中も暑さ対策や、規則正しい生活リズムへの言葉掛けをよろしくお願いいたします。

## 2学期にお知らせください

以下の項目にあてはまる人は、学校までお知らせください。

### 体調面

- ◎夏休み中に大きなけがや病気をした
- ◎新たにアレルギー症状が出た(分かっている場合は原因も)
- ◎その他、調子の悪いところや気になることがある

### 変更点

- ◎緊急連絡先が変わった
- ◎かかりつけの医療機関が変わった
- ◎使用される薬や使用量が変わった

### 受診結果

- ◎健康診断の結果から治療や検査へ行った場合の結果
- ◎定期受診の結果

