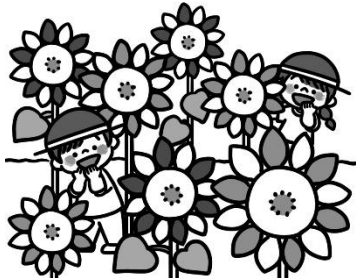




令和5年7月20日 行永分校・保健室 No.5



なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごそう！

がっ き しゅうがくりょこう い 1学期は修学旅行に行ったり、プールに入ったり、お花を育てたり、みんないろいろな活動をして元気に過ごすことができました。夏休みは体をやさしく休めたり、友達と楽しく過ごしたりして元気に過ごしましょう。

す い ぶ ん ほ き ゆ う 水分補給のルール

なつやす ちゅう すいぶん ほ きゆう ねっちゅうしょう よ ぼう
夏休み中も、しっかり水分補給をして、熱中症を予防しよう！

●コップ1杯^{ばい}くらいの^{りよう}量をこまめに飲む

●水やお茶など^{みず}糖分^{ちや}のないものを飲む

●のどがかわく^{まえ}前に飲む

よくねる・しっかり^た食べることも大切だよ。

あつ ま げん き す
暑さに負けずに元気に過ごそうね。



おうちの方へ

1学期の健康診断の結果を「からだのきろく」にまとめました。むし歯など受診が必要な場合は夏休み中に受診されることをお勧めします。受診する場合は療育センターにご相談ください。

