

ほけんだより

夏休み号

渋川特別支援学校 保健室

あしたからみんながたのしみになっているなつやすみです。どのように過ごすか考えただけで、ワクワクしてきますね。

でも、せっかくの計画も、けがをしてしまったり、病気になってしまったりしたら、だいなしです。ついつい気がゆるみがち夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

なつやすみ ほけんもくひょう 夏休みの保健目標

きそくただしいせいかつ
規則正しい生活をしよう



保護者のみなさまへ 保健室からの配付物について



②③④は2学期始業式に担任へ提出してください。

	用紙 ※配布対象者	内容
全員	①ほけんだより夏休み号 ※全員	夏休みの過ごし方や2学期始業式に提出物などについて記載しています。よくお読みください。
	②歯みがきカレンダー ※全員	歯みがきをしたら色を塗って、夏休み中も歯みがき習慣を続けましょう。できれば本人が塗るように声かけをお願いします。②は2学期始業日に提出してください。
対象者のみ	③乗り乗り体重チェック ※該当者のみ	ピンク色の紙です。1学期の体重測定の結果、肥満度が、20%以上（軽度肥満）の人にお渡しします。夏休み中に体重が増え過ぎないように、ご家族でも一緒に取り組んでみてください。③は2学期始業日に提出してください。
	④災害時用の薬（3日分） ※該当者のみ	夏休みは期間が長く気候も高温多湿になるため、4月にお預かりした薬を一度返却します。必ず中身を入れ替えて、学年・クラス・名前を記入し、2学期始業日に提出ください。なお、お手数ですが、与薬指示依頼書と薬の説明書またはお薬手帳のコピーの提出もお願いします。 ※与薬指示依頼書は学校ホームページからダウンロードできます。

夏休み! 頭の中でチャイムを鳴らそう

元気に過ごすために・・・

朝は決まった時間に起きる

学校に行く時間と
同じ時間に起きる
ようにする。



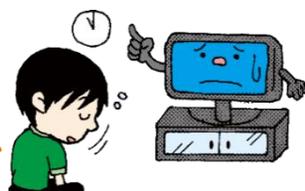
食事は3食きちんと食べる

冷たいものや
甘いものばかり
食べたり飲ん
だりしない。

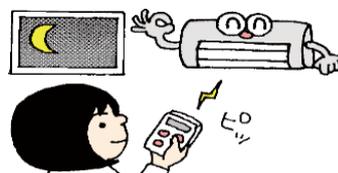


テレビやゲームは時間を決める

学校がお休み
でも夜ふかしを
しない。



エアコンを上手に利用しよう



夏の皮膚トラブルを防ごう

露出を少なく、グッズも活用

