

ほけんだより

なつやす

夏休み号



くわな特別支援学校
保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休み中も、生活リズムをくずすことなく、熱中症やけがに気をつけて過ごしましょう！2学期に、みなさんの元気な姿がみられることを楽しみにしています。

き そくただ せいかつ
規則正しく生活しよう

はやね はやお 早寝・早起き

がっこう ひ おな
学校がある日と同じように
はやね はやお
早寝・早起きをして、生活リズムを
くずさないようにしましょう！



は 歯みがき



かる ちから こきざ は
軽い力で、小刻みに歯ブラシ
を動かして、1本ずついいいに
みがきましょう。

あさ 朝ごはん

エネルギーの源となる、
たんすいかぶつ
炭水化物(ごはん、パンなど)
を食(た)べるようにしましょう。
えいよう
栄養をたっぷり摂ると
げんき
元気が出ますよ◎



うんどう 運動

あつ ひ つづ
暑い日が続くため、
むり
無理をせず、できる範囲で
からだ うご
体を動かしましょう！
いえ なか
家の中でできるストレッチも
おすすめです。



ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防



すいぶん えんぶんほきゅう
「水分・塩分補給」
ぼうし
「帽子をかぶる」「すずしい場所(ばしょ)で
こまめに休憩(きゅうけい)する」など、あつ
暑さ
から身(み)を守(まも)りましょう！

メディアから

はな じかん
離れる時間をつくろう



じかん
時間がたくさんある夏休み。テレビを見たり、スマホやゲーム
で遊(あそ)んだりする人もいます。

しかし、長時間「メディア」(テレビ・スマホ・ゲーム機など)を
つか
使うことは、心(こころ)や体(からだ)に大きな影響(えいきょう)を与えます。

この夏休みこそ、涼しい時間帯に外で遊ぶ、本を読む、
絵を描く、友達や家族とお話をするなど、メディアを使わずに
たの
楽しめる方法(ほうほう)を考(かんが)えてみましょう！



あさ・ひる・よる 食事のあとはしっかり歯みがき!

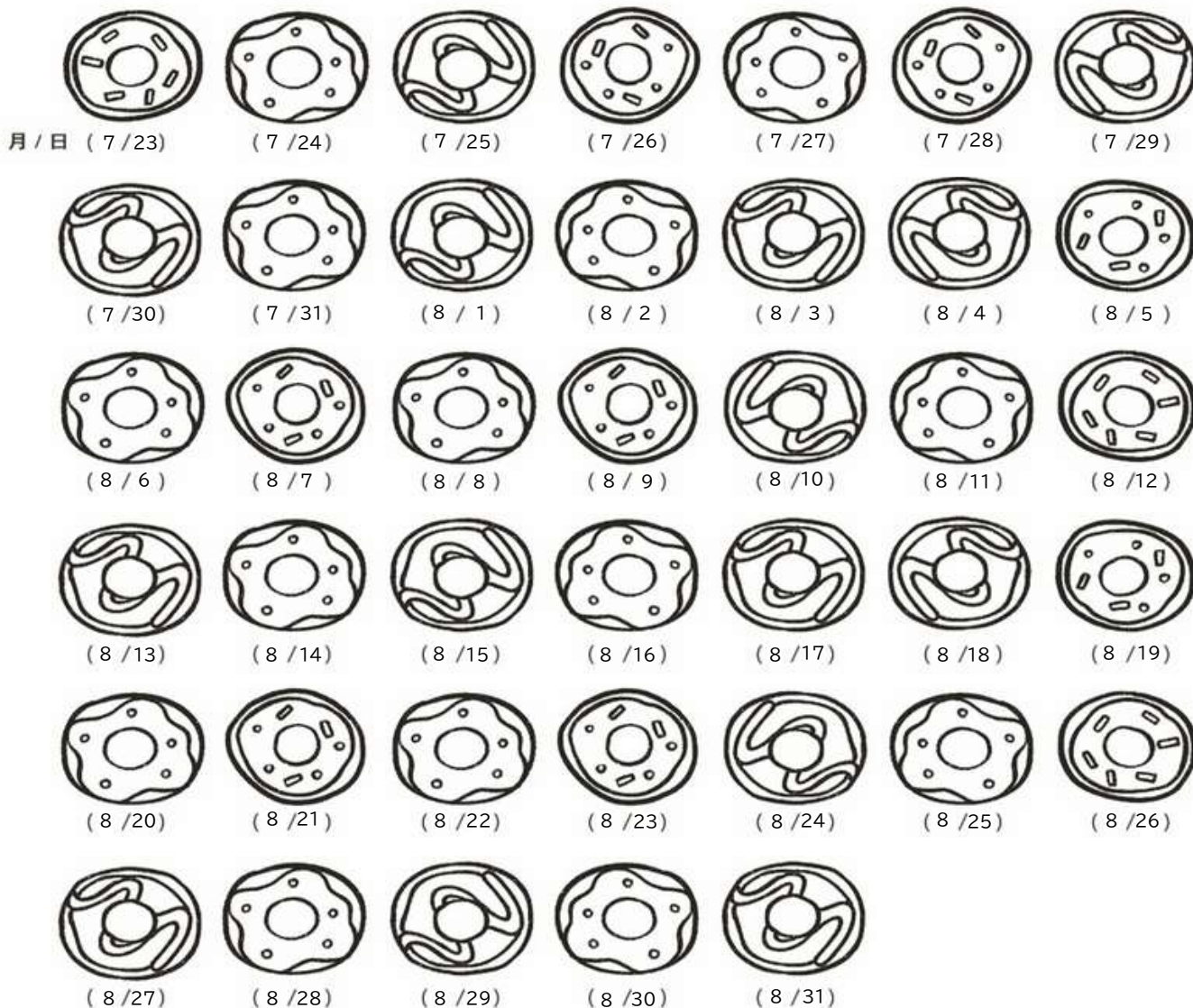
朝・昼・夜 歯みがきをしたら、
ドーナツに色をぬりましょう。



はみがきカレンダー



あさ
ひる
よる



保護者の方へ

① 「定期健康診断結果のお知らせ」配付について



「定期健康診断結果のお知らせ」を、個別懇談時に配付します。1学期に実施しました身体測定や各種健診の結果が一覧になっておりますので、ご確認ください。なお、こちらの用紙は、昨年度まで使用していた「わたしのからだ」に代わる、お子さまの大切な健康記録となります。ご家庭で大切に保管していただきますよう、お願いします。

② 夏休み中に受診をお願いします



定期健康診断の結果、「異常の疑いがある」場合には、「結果のお知らせ」を配付しています。

受診されましたら、「結果報告書」を学校へご提出ください。

定期受診中・経過観察中などの場合は、その旨を「結果報告書」にご記入のうえ、提出をお願いします。