

# 祭 ほけんだより 7月

2023.7.19 四條畷市立岡部小学校 保健室

夏休みが始まります。毎朝決まった時間に登校し、学校生活を送る日常は、しばらくお休みですが、できるだけ生活リズムを変えずに、元気で楽しい夏休みを過ごしてください。

## なつやす はやお 夏休みこそ早起き。いっぴい!

たいようひかり あ のう からだ  
太陽の光を浴びると脳や体が  
目覚めて生活リズムが整う



めざ せいかつ ととの  
すず しゆくだい べんきょう  
涼しいうちに宿題や勉強ができる



あさ た  
朝ごはんが食べられて、  
排便もスムーズになる



はいべん  
じゆう じかん  
自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

あさねぼう なつやす はやお たの けんこう す

### ねっちゅうしょう 熱中症 になりやすいのは こんな人 ひと



げーむにむちゅうでよふかししてたら…ねぼうだ!  
あさごはん? たべてるひまないよ



あっ  
すいとうわすれてきちゃった



まだまだ、もう一本!  
まだまだ、もういっほん!  
…あれ? くらくらする…



熱中症にならないために、なにをすればいいかわかりましたか?  
ほかにも、あせをかいて、あつさになれることや、かぜとおしのよいふくそうをすること。そとにでるときには、ぼうしをかぶることもわすれずに。げんきななつやすみをすごしてください。

## 保健室からのお知らせ

終業式の日、通知表のファイルを持って帰ります。一番後ろのページに一学期に実施しました、定期健康診断の結果が入っていますので、確認してください。

歯科検診の結果、受診が必要ではありませんが、経過観察が必要なものについて、歯列・顎関節・歯肉の状態を要観察と記入しています。歯垢の状態は若干付着と記入しています。夏休みの生活習慣・歯みがきを怠りに行う習慣作りにご活用ください。

受診が必要な方には、一学期に治療依頼書でお知らせをしています。まだ受診が済んでいないものがありましたら、夏休みの間に受診をしていただければと思います。