



7月  
安波小学校  
保健室

いよいよ明日から夏休みがスタートしますね♪夏休みは宿題や子どものキャンプ、家族でのお出かけ等々、楽しいことがたくさん待っていますね！熱中症対策も忘れずに、楽しい夏休み（準備・準備・準備）を心がけてください。夏休み明け、無事にみなさんのまぶしい笑顔に会えることを楽しみにしています。



7月保健目標  
病気のちりをしよう

**暑さに負けず、元気にすごす。**  
なつやすみ

**た** へたら  
歯みがき。  
休み中もつづけよう

**の** みものは  
甘くない  
水やお茶をメインに

**し** らない人の  
車には  
絶対に乗らないで！

**い** つもど  
同じ時間に  
寝起きしよう

**な** へでも  
熱中症予防の  
おそろいせしよん

**つ** めたいもの  
食べすぎ  
飲みすぎに注意！

**や** さい  
肉・魚・  
食事はバランスよく

**す** ずい  
時間を  
体を動かそう

**み** ずへは  
キケン！  
おとなといっしょに

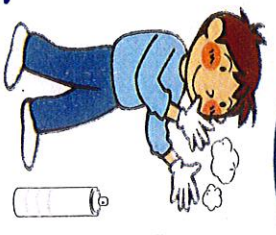
**夏の準備！夏の準備！**  
**これで夏をすごそう！**  
お肌のトラブル

**あせも**



汗をふきとるタオル、肌着、お風呂にはいるなど、体をきれいにしてよう！

**虫さされ**



長そで  
長ズボン  
手袋  
虫よけスプレー

**ひやけ**



ひやけ止め  
夏そでの服



4月からの定期健康診断は無事終了しました。提出物等のご協力ありがとうございました。健康診断で治療や検査が必要とされた人に「お知らせ」をお渡ししています。普段は忙しくて行けない人も多いですが、長い休みを有効活用して、この機会に済ませるようになさってください。なお、結果は学校までお知らせください。ご協力お願いいたします。