

待ちに待った夏休みがいよいよ始まりますね。皆さんはどのように過ごす予定でしょうか？
いろいろな体験をしたり、今までできなかったことにチャレンジしたりするのもいいですね。
充実した夏休みを送るために一番大切なのは健康であることです。長いお休みの間も生活のリズムを崩さないように気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



雷が鳴ったらどうする？

外で遊んでいたら、急に天気が悪くなつてゴロゴロという音が…
雷は、あつと言う間に近づいてきます。音が聞こえたらすぐに避難しましょう。

建物や、窓を閉めた自動車の中に入る

まわりに建物がないときは…

木や電柱、煙突など高いものから離れる

傘や釣り竿、バットなど長いものを持たない

両足をそろえてひざを曲げ、前かがみで頭を下げ、低い姿勢になる。そのときに地面に手をついたり、寝転がったりしない

保健室からのお知らせ

保健室から、夏休みの宿題として『生活チェック表&歯みがきカレンダー』を1枚と『カラーテスター』を1錠配りました。生活チェック表&歯みがきカレンダーは9月3日(月)に提出してもらうので、夏休みの間も早寝・早起き・朝ごはんや毎日の歯みがきを頑張ってくださいね。また、カラーテスターを使って歯みがきテストもしてみましょう。みがき残しがあるところはピンク色に染まるので、どこがみがけていなかったのか、お家の人と一緒に鏡を見てチェックしてくださいね。

それでは、9月に元気いっぱい会いましょう！

