

# ほけんだより 7月

## いよいよ夏休み!

平成 24 年 7 月 25 日  
寒河江市立南部小学校  
保健室



**な**

ながいお休みを利用して、むし歯や耳鼻科などの  
ちりょうをすませましょう!

**つ**

つよい日ざしに注意。外ではぼうしをかぶり、  
水分もこまめにとりましょう!

**や**

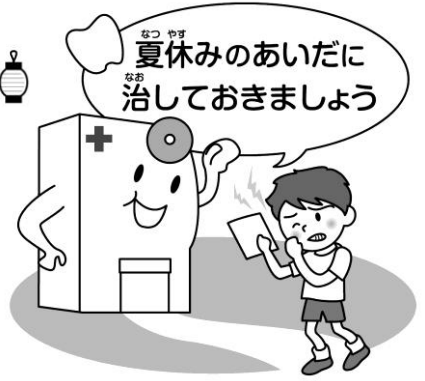
やっぱり基本は「生活リズム」。休み中も  
みだれないように気をつけてね!

**す**

すききらいをなくして、一日3食バランスよく。  
つめたいものとりすぎも注意!

**み**

身の回りを清潔に。歯みがき・手洗い忘れずに。  
毎日お風呂に入って、きれいな体!



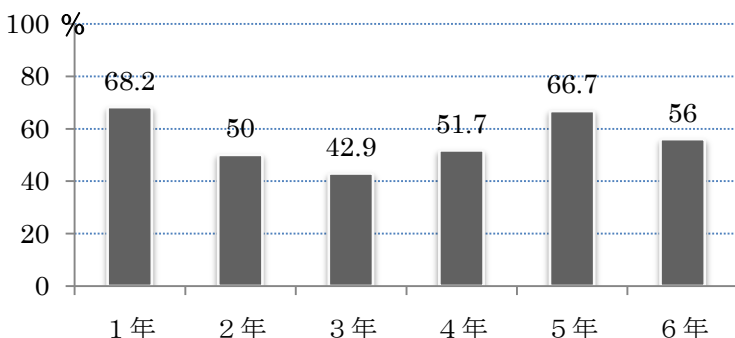
### 夏休みの心得



### 「わたしの体」について

- 今年度の定期健康診断の結果を記入しました。
- 耳鼻科検診は2・4・6年生は全員実施。1・3・5年生はアンケートの結果で、受けた人と受けていない人がいます。受けていない人には、耳鼻科の欄に「未検診」または×と書いてあります。
- 7月20日までに治療や検査をすませた人には「済」のハンコが押してあります。それ以降に紙を提出した人には、2学期にハンコを押します。
- まだ必要な検査や治療が済んでいない人は、必ず夏休み中にすませるようにしましょう。

むし歯の治療率 (7月23日現在)



なつ けんこう  
夏を健康に  
すごそう!

ねつちゆうしよう  
熱中症

むりは禁物!  
ひと休みしよう

いちょう きのうていか  
胃腸の機能低下

つめ  
冷たいもの  
とりすぎに注意!

れいぼうびよう  
冷房病

タイマーを活用して  
冷えすぎに注意!

みず  
水の事故に  
注意!

つぎ まも うみ かわ たの す  
次のことを守って、プールや海、川で楽しく過ごしましょう。

き ぼしよ あそ  
決められた場所で遊ぶ

ふざけない

たいちよう わる  
体調が悪いときは  
むりをしない

てん き ちゆうい  
お天気にも注意する

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう!

