

さあ夏休み！！44日間を元気に乗り切ろう！！



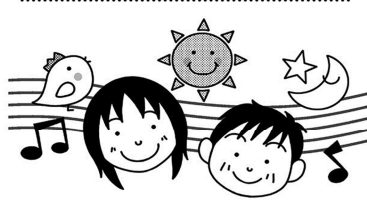
夏バテにならないように

しっかり水分補給

糖分はひかえめで！



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる

ゆったり、のんびり♪



しっかり睡眠

タイマー活用しよ♪



冷やし過ぎない

サムクナツテキタ...?



食事は栄養パーフェクトで



夏休みも手洗い・うがいを！



現在流行中の手足口病やプール熱などの病気は「夏風邪」とも呼ばれていて、冬に流行る風邪と症状がよく似ています。これらの原因となるウィルスは、気温が高いときに元気になるのです。かからないようにするための主な予防法は、やはり手洗いとうがい。また、手洗いは食中毒などの予防にも繋がります。夏でも冬でも1年を通して、外から帰ったらまず手洗い・うがい。夏休みも、毎日しっかり病気の予防に努めてくださいね！

夏のお風呂タイム



汗をかくことで暑さになれます

お湯の温度は40℃くらい

からだもよく洗ってせいけつに

血のめぐりがよくなりつかれがとれます

半身浴で少し長めにはいるのがおすすめ(20分くらい)

治療はお済みですか？

1学期の健康診断の結果、検査や治療が必要な人は夏休みを利用して、医療機関を受診しましょう！

私事ではありますが、8月末から出産のため、しばらくお休みさせていただきます。この1学期間、みんなに「先生体調大丈夫？」「今何ヶ月ですか？」「無理しないでね」など優しい言葉をたくさんかけてもらいました。とても嬉しかったです！無事に赤ちゃんを産んできます！みんなもどうか心と体を大事に過ごして下さいね。

保健室 大坪めぐみ