

ほけんだより



平成29年7月21日
長岡北小学校保健室

がっき けっせき しょう
1学期 欠席ゼロ賞

* 7月けっせきゼロだった人 ・ 1学期けっせきゼロだった人

| 月 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 合計 |
|-------|----|----|----|----|----|----|------------|
| 7月 | 24 | 22 | 23 | 33 | 26 | 25 | 153 |
| 4月~7月 | 20 | 15 | 22 | 24 | 20 | 23 | 124 |



* 1学期けっせきゼロだった人は、**124**人でした。

なつやすみもけんこうに!

な おしとおこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



あせ汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



やすみの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

安全に過ごすために

- ① 外に出かけるときは・・・おうちの人にいき先をきちんと伝えましょう。また、外ではぼうしをかぶり、水分補給も忘れずに!
- ② あそぶ場所について・・・ひとけのないさびしい場所や車が多くとおるところであそぶのはきけんです。また、立入禁止の場所にははまらないようにね!
- ③ 水の事故に注意・・・川や海などでは、許可された場所で泳ぎます。ひとりでは行かないこと!