

けんこう三川

令和5年7月号②
周南たちばな学園
三川小 保健室

もうすぐ夏休み！

げんき せいかつ
夏休みも元気に生活するために

やす ちゅう はや
休み中も早ね・
はやお
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



おてつだいや運動で
からだを動かす

あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



ジュースやスポーツドリンクを多く飲みすぎると、体に負担がかかり、逆にもっとのどが渇いたり、だるくなったりしてしまいます。普段よく飲むものは水かお茶にして、激しい運動時は塩分もとれるスポーツドリンクを飲むなど使い分けましょう。

夏休みき
安全に過ごすには



○交通ルールを守る（横断歩道をわたるとき・自転車に乗るとき）。

○あぶないところ（遊泳禁止・立ち入り禁止、ひとけのないところや外から見えにくい場所に近づかない）。

保護者の方へ ～お願いとお知らせ～

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちてケガをしたりすることが例年みられます。体調管理も意識しながら夏休みを過ごしていただければと思います。

- ・「検診結果のお知らせ」の用紙をもらって、まだ治療をしていない人は、夏休み中に受診するようにしてください。
- ・スクールカウンセラーの佐野久美子さんが、次回は9月4日（月）の、9：00～12：00に三川小に来ます。気軽に何でも御相談ください。（担当：糸井 48-6197）

