

# ほけんだより 7月

平成21年7月15日  
青方小学校 保健室

いよいよ長い夏休み。今年はなんと45日間！どんなふうにするのかな？おうちの人と相談して、1日のスケジュールを組んでみてね。そして夏休みを元気にすごそうね。



## あなたを待つこんなキケン

### ① 生活習慣のみだれ

夜ふかし、お菓子・ジュース・冷たいものとりすぎ、クーラーのきいた部屋でダラダラ...こうした生活は体調をくずすもとです。とくにこの季節は「夏バテ」が心配されます。



### ★ 予防のポイント ★

休み中でも『早寝早起き（朝ごはん）』『しっかり3食とる』『からだを動かす』そして『うんちをする』の生活リズムを忘れずに！



### ② 知らない人

楽しい夏休み。子どもだけで遊びに行ったり、外を出歩いたりすることも多くなると思います。そんなとき、知らないおとなの人から声をかけられたら...

あなたならどうしますか？



### 夏休みにはこんな「チャンス」も！



夏休みにチャンスがあるって何のことか、わかりますか？みなさんの

なかには1学期に受けた健康診断の後に「治療のお知らせ」をもらった



人がいますね。ふだんは忙しくて、お医者さんに行く時間がとれず、困ることがあったでしょう。夏休みはこうしたことを解決できる時期でもあるのです。もちろん、その他にも「ちょっと調子がよくない」「気になる」ところがあったら、できるだけ休みのうちになおしてしましましょう。

今、46名の治療報告書が届いています。(^^)

### ★ 予防のポイント ★

絶対について行ってはダメ。「あぶない」と思ったら、大きな声を出し、すぐ逃げましょう。そして、出かける前にはおうちの人に『どこに』『だれと』『何をしに』行くのか、そして『いつ帰る』のかをはっきり伝えるようにしましょう。

