WARD CORDANA C

明日から夏休み。楽しみですね。暑さに負けず元気にすごせるよう、しっかり食べて、し っかり眠り、規則正しい生活を心がけましょう。

●なつやすみもけんこうに!●

ないところ



うをすませよう。 * 養をとろう。

おしておこう つめたいもの むりすぎ注意! こいぶんを 調子や具合のよく あっさりしたもの ゲームやネットは こまめにとって ねっちゅうしょう よ ぼう ばかり食べてない?。時間を決めて



休みを使ってちりょ。 食品でバランスよく栄 とう不足にならない ときには塩分も一緒 ・はやおきを心がけ



ようにしよう。

熱中症予防



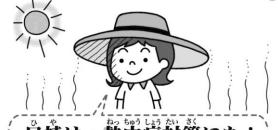
• にとろう。

73 ださない 生活リズムは いつもどおりで



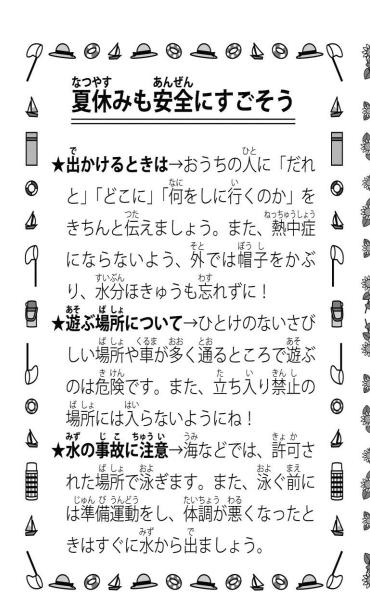
むし歯などは、この・一百3食、いろいろな・すいみん不足やうん・汗をいっぱいかいた。休みの間も、はやね よう。

広いぼうし@かぶろう



自焼け・熱中症対策にも!





まっ 夏バテをせず元気に!

体がだるかったり食欲がなくなったり する夏バテ…。暑い季節も体の不調な く、元気にすごすためのポイントは?

◆クーラーの使い方について

外との温度差が大きいと不調の原因になります。部屋は冷やしすぎないよう注意してください。また、すいみん不足も夏バテを招くので、ねる時はタイマーをうまく活用するとよいですよ。

◆食事について

冷たくてあっさりしたものばかり食べがちですが、一日3食、バランスよく栄養をとることが大切です。たんぱく質(肉や魚など)やビタミン(野菜など)は不足しやすいので積極的にとってください。また、水分の補給も忘れずに!

保護者の方へ

\$\mathcal{B}\mathcal{B

個人懇談でもお知らせしましたが、健康診断の結果、受診が必要な人には受診のお知らせを渡してあります。 早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。

特に、むし歯や要注意乳歯(永久歯のじゃまをしている乳歯)がある人は、早めに受診をお願いいたします。むし歯はほうっておいても治らず、進行すると全身に悪影響を及ぼします。乳歯のむし歯は、後に生えてくる永久歯にも影響が出ることがあります(歯並びが悪くなる、むし歯になりやすくなる、など)。また、歯肉炎の人も多くいました。治療するとともに、毎日の歯みがきをていねいにするよう、お願いします。

今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までお気軽にご相談ください。