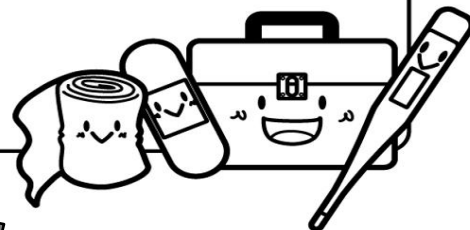




げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.4 (H28. 7. 15)



夏休みも元気に過ごそう！

暑い日が続き、元気に登校しているみなさんの体にも、つかれがたまっていると思います。ぜひ、休み中に心も体もリフレッシュさせてください。まだまだ暑い日が続きますので、下のことにも気をつけてください。



冷やしすぎは×

エアコンは「暑い」と
感じない温度に
(目安は28℃)



こまめに水分をとろう

ただし、ジュースや
スポーツドリンクの
飲みすぎ注意



ごはんはしっかり 食べよう

いろいろな食品を
バランスよくとろう



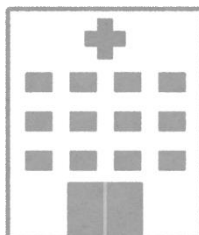
たっぷり寝よう

エアコンやひんやり
素材の布団などで
熱さ対策を



夏休み中に受診をお願いします

健康診断の結果、受診が必要な場合は、比較的時間のとりやすい夏休み中に、ぜひ受診をしていただけたらと思います。特に、むし歯はひどくなる前に早めに受診されることをおすすめします。治療が終わりましたら、学校までお知らせください。



現在流行中の 感染症

現在、鳥取県東部で

ヘルパンギーナ、溶連

菌感染症が流行してい

ます。夏休みは、お出

かけも多くなると思い

ますので、ご注意ください。