

保健室からのお知らせ

夏休みは治療のチャンスです。ぜひ、病院へ行って治療を済ませましょう!



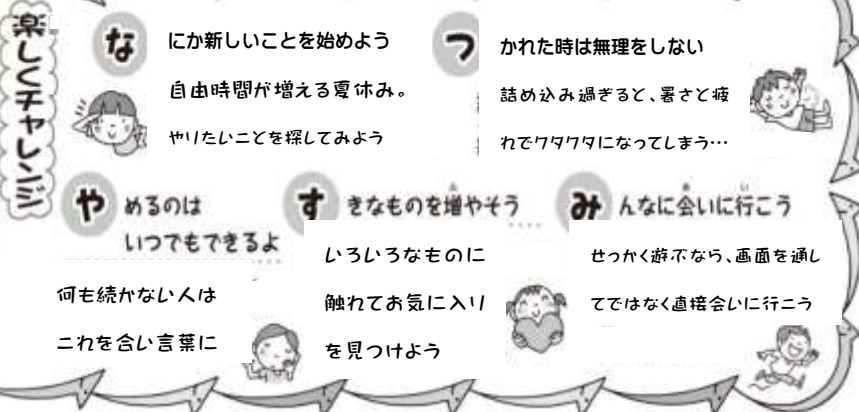
保健だより 7月

夏休みがはじまります!



夏休みはどのように過ごしますか? 長い休みを、有効活用していろいろなことにチャレンジしてください。大きく成長したみなさんの姿を楽しみにしています。

楽しくチャレンジしよう
去年と違う夏休みにしよう



夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



水の事故

キケンにつながる『油断』と『過信』

長い時間泳いだけど、まだ疲れていない



寝不足だけど、元気だから泳ぎたい



遊泳禁止だけど、そんなに波も高くない



悲しいことに毎年、この季節を中心に水の事故が起こります。水際や水の中にさまざまな危険が潜んでいます。自分の体調・周りの状況(天気や気温など)をよく確認して楽しく安全に過ごしましょう!