## ほけんだより



毎日暑い白が続いています。暑さに体がなれないまま、今年は過去最速の梅雨哨けとなりま した。冷が暑さになれるまでには、もう少し時間がかかりそうです。逆日、朝から気温が上がり 熱中症警戒アラートが出ています。ご家庭でも、きちんと食事や睡眠がとれるように気をつけて いただき、暑い夏をのりきりましょう。









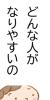


## 天気をよります。 チェックする

























規則正しい生活をします。 事故に気をつけます。 八月の保健目標

## 水の事故に気をつけよう

**着くなってきて、海や川に出かけて遊ぶこともあるでしょう。水の事故は冷にか** かわります。きまりをやり、事故にあわないようにしましょう。

ジャデスと いっしょに



いけないところで遊ばない



前の後は行かない



準備運動はしっかりと



体調の悪いときは 無理をしない



こまめに休けいする



もうすぐ夏休み!しつかり睡眠・きちんと食事・ほどより運動を して元気にすごしましょう。









健康診断の結果「治療 のお知らせ」をもらっ た人は、草めの受診を お願いします。

