

ほけんだより 7月

R5.7/20 (木)

NO4

岩沼高等学園

川崎キャンパス

なつやす げんき す 夏休みも元気に過ごそう！！

じこかんり じゅうじつ なつやす
自己管理をしっかりと、充実した夏休みにしてくださいね☆



なつやす
もうすぐ夏休み！

せい かつ
けんこうな生活のために

やす ちゅう はや
休み中も早ね・
はや お
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない

つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



うんどう
おてつだいや運動で
からだを動かす



ど しょくじ
3度の食事をしっかりと、
おやつはひかえめ



なが なつやす せい かつ み
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症にも注意しよう

これから夏本番。どんどん気温も高くなっていきます。熱中症は予防できます！

てんき きおん しつど ちゅうい す
天気や気温、湿度などに注意しながら、過ごしましょう☆

ひ ねっちゅうしょう ちゅうい こんな日は熱中症に注意！



きゆう あつ
急に暑くなった



きおん たか
気温が高い



しつど たか
湿度が高い



がぜ
風がない

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防

- こまめに水分をとる
- 涼しいところで休憩する
- 普段から少しずつ運動をする



なつやす ちゅう じゅしん 夏休み中の受診をおすすめします！

ていきけんこうしんだん けっか びょういん じゅしん ひつよう ひと じゅしんかんこくしょ はいふ
定期健康診断の結果、病院を受診する必要がある人には、受診勧告書を配付

します。

とく むしほ
特に虫歯がある人は、早めに受診をして下さい。虫歯に

なってしまった歯は自然には治りません。歯医者さんに診て

もらって、適切な治療を受けましょう！

夏休みは治療のチャンス

