

## なつ やす 夏休みスタート！！

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。長い夏休みには、つい油断して体調を崩してしまいがち…。楽しく過ごすためには、元気な体が必要です。規則正しい生活を心がけ、夏休みを元気に過ごしましょう。2学期もみなさんと元気な笑顔で会えることを楽しみにしています♪

### 8月の保健目標

夏休みを健康に過ごそう！

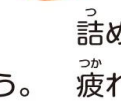
### 去年と違う夏休みを送ろう

### 楽しくチャイムを鳴らそう

**な**にか新しいことを始めよう **つ**かれたときは無理をしない



自由時間が増える夏休み。やりたいことを探してみよう。



詰め込みすぎると、暑さと疲れでぐちゃぐちゃになってしまうかも。

**や**めるのはいつでもできるよ **す**きなものを増やそう **み**んなに会いに行こう

何も続かないという人はこれを合言葉に。



いろいろなものに触れてお気に入りのを見つけ、世界を広げましょう。



せっかく遊ぶなら、画面を通してではなく直接会いに行きましょう。



## 夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ！



早寝・早起きは健康生活の基本です



朝食は毎日とる習慣をつけましょう



冷房にあたる時間はできるだけ少なく...

健康診断で

### 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



## 夏かぜ 要注意



体を冷やしすぎないこと！