

☆たのしみな夏休みがはじまるよ～！



さあ、楽しみにしていた夏休みがはじまります！夏休みのトリプルCをこころがけ、すてきな夏休みを過ごしてくださいね！

チャンス Chance

むし歯を治すチャンス！
海や山へ行って体を動かすチャンス！楽しい思い出をつくるチャンス！長い夏休みに普段できないことをやってみよう！



チェック Check

早ね・早おき・朝ごはんなど体調のチェックを自分でしっかりしてみよう！成長したみんなに会うのが楽しみです♪



チャレンジ Challenge

勉強やスポーツ、自由研究など、たくさんの方にチャレンジしてみよう！

保健室からは、「夏休みのほみがきカード」を出しています(*'▽')めざせ！ほみがきパーフェクト！



☆8月7日は・・・？

8月7日は鼻の日です



〈鼻の役割〉

- ①においをかぐ
- ②吸い込んだ空気のほこりをとる
- ③吸い込んだ空気をあたためる



鼻血の止め方知ってますか？

鼻血は、親指とひとさし指で、鼻の穴の両側をぎゅっとつまんで、強くおさえます。そのまま5～10分間おさえつづけましょう。

たっだしいのは、どっち？

Q1 顔の向きは？ Q2 鼻につめるものは？

- ①上をむく
- ②下をむく



- ①鼻ポン
- ②わた



くせき①：20 せき②：10

夏を元気にすごしたい人へ

からだやおなかを冷やさないで

外の気温との差は5℃以内

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

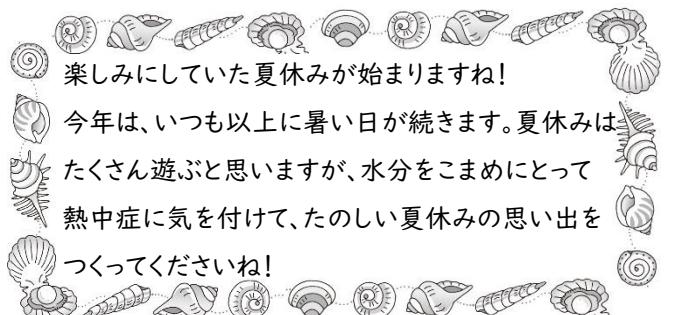
熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはタメ



楽しみにしていた夏休みが始まりますね！

今年は、いつも以上に暑い日が続きます。夏休みはたくさん遊ぶと思いますが、水分をこまめにとって熱中症に気をつけて、たのしい夏休みの思い出をつくらせてください！