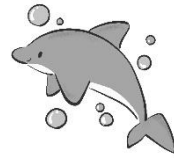


ほけんだより



なつやす ころ
夏休み号

令和8年7月17日

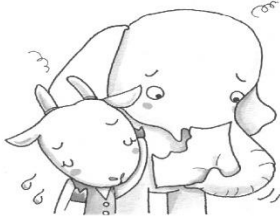
大垣特別支援学校

発行：保健室

あした なつやす はじ
明日から夏休みが始まります。あつ ひ つづ
暑い日が続いているので、引き続き
ねっちゅうしょう じゅうぶん き つ
熱中症には十分気を付けましょう。けがや たいちよう き つ たの
けがや体調にも気を付け、楽し
い なつやす す
夏休みを過ごしてくださいね。がつ にち
8月28日、みなさんと元気に会える
ことを たの
楽しみにしています。



なつ げん 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

はや
早

おき
遅くまで
寝ていると、
せい
生活リズムが
くづ
崩れるよ。

②

しょう

につかろう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだ
体の疲れが取れないよ。

③

補給をしよう

「のどがかわいた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

えい
栄養

いい食事をとろう

せい
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
にく さかな やさい など
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

なつ やす ち りょう 夏休みは治療のチャンス

★健康診断結果一覧を配付しました。おうちのひとと確認しましょう。受診のお知らせを受け取って、まだ受診していない人は夏休みに受診しましょう。