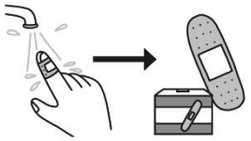
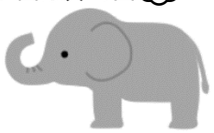
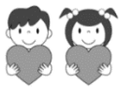
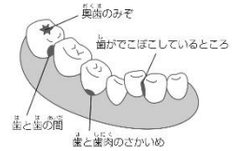
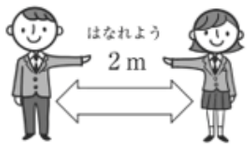
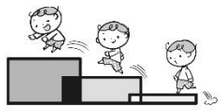
ほけんだより7月

2021 年 7 月 19 日（月）

丹 波 市 小 学 校 保 健 室

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね

9月1日の始業式の日に元気で登校してください！

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
今年の夏休みは 42日あります カレンダーに、上浦先生からの健康メッセージを入れておきました✏ これらを参考にして、充実した夏休みを過ごしてください♫		21 夏休みは計画的に	22 病気の予防にはまず手洗い！	23 夜ふかし、していませんか？	24 冷たいものは冷たいうちに 温かいものは温かいうちに	25 外で元気に体を動かそう
26 換気をしよう	27	28 つめ のびすぎないよう気をつけて！	29 せいけつな下着を身につけよう	30	31 ハンカチ・ティッシュ 持ってますか？	1 熱中症に注意！
2 かぜひきさんはせきエチケットを守って	3 よくかんで食べよう	4 夏休み中に むし歯をなおそう	5 ぬれたら新しいものと取りかえて！ 	6 あせをかいたらすぐにふく！	7 8月7日は鼻の日 	8
9 不安やなやみ相談できる人がいますか？	10 8月10日は  ハートの日♡	11 いかりを感じたら…まずはゆっくり深呼吸	12 みがき残しやすいところに注意！ 	13 ダメ！絶対！ アルコール	14 砂糖の量は炭水化物のところを確認しよう	15 人ごみをさけよう！
16 すいみん？ すいぶん？ えいよう？ 『ふそく』にちゅうい	17 やけどをしたら水道の水ですぐに冷やそう	18 バランスよく食べよう	19 川遊びは 気をつけて！	20 つめたいもののとりすぎちゅうい！	21	22 
23 調子が悪いときは すぐに休もう	24 ダメ！絶対！ タバコ	25 帽子をかぶろう！	26 宿題は済みましたか？	27 からだをうごかして体力をつけよう	28 早食いは肥満につながることがありますよ	29 ストレスがたまっていませんか
30 心と体は一緒に成長していく 	31 リフレッシュできたかな？		どんな夏休みを過ごしましたか？ 楽しかったことやうれしかったこと…いろんな話を上浦先生にしてくださいね＊			