

平成30年7月20日 海田南小学校 保健室



いよいよ待ちに待った夏休みですね。「早ね・早起き・朝ごはん」 +「食後のはみがき」を心がけて、夏休みも健康な生活を送りまし ょう。また、長い休みなので、普段できないことにチャレンジして みるのもいいですね。

1学期の健康診断の結果、「治療のおすすめのプリント」をもらっ

- て、まだ病院に行っていない人は、夏休みの間に病院で診てもら
- い、治療が必要な場合は、早めに治療しておきましょう。
 - 2学期に、元気な南っ子と会えることを、楽しみにしています。



* ほけんしつからのお願い*

1学期に、保健室で下着や体操服、制服等を借りて、まだ学校へ返されていない方 <u>は、夏休み中に必ず保健室までお返しください。</u>「海田南小」と書かれているものが ありましたら学校用です。次に使われる方もいますので、よろしくお願いします。



効果的な水分補給に急気で何を」飲みますか?

◎水・お茶

きたん すいぶんほきゅう 普段の水分補給にオスス メです。冷やしたものは 飲みすぎに注意!



△清凉飲料水

糖分(さとう)のとりすぎは肥満や「ペットボトル症候群」につながることもあるので控えめに。



◎スポーツドリンク

^{まんごう} 運動などで大量に汗を かいたら,塩分も補給しましょう。



図経口補水液

だいますいしょうじょうの 脱水症がわれ ます。医師の ます。があった ときに。



△炭酸水

満腹感が出やすく, だったよりも水分補給ができていないことがあります。

⊠アルコール飲料

まれた住者の 飲酒 は 法律 違反です。 絶対に手を出 さないで!



夏のお出かけ

なにがいるのかな?

