



ほけんだより じどうよう 黒田小保健室

すくすく 7月



7. 8月のほけんもくひょう



からだをせいけつにしよう

いま、あなたは、ハンカチ・はなかみをもっていますか？

ハンカチ... てについたばいきんをからだのなかにいれないためにてをあらうことは、たいせつなことです。

はなかみ... プールのあと、はなみずがでたとき、はなみずをかまないと、はなのびょうきになることがあります。

ねっちゅうしょうに きをつけよう!



ねっちゅうしょうにならないために、こんなことにちゅういしましょう。

あさごはんを食べる。

こまめに水分すいぶん（おちゃ・スポーツドリンク）をとる。

はやねはやおきする。

がいしゅつするときは、ぼうしをかぶる。



なつやすみは、じかんがたっぷりありますね。しょくじやおやつのあとには、ゆっくりしっかりはみがきしましょう!

はのちりょうのおしらせをもらっていて、まだ、はいしゃさんにいってないひとは、なつやすみちゅうにいてきましょう。