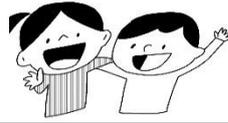


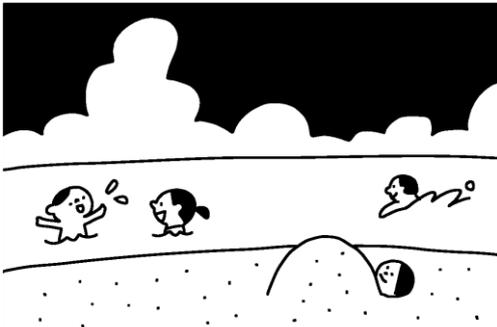
# ほけんだより



三芳町立藤久保学校  
ほけんしつ  
なつやすみ号

## 夏休みがはじまります

長い夏休みには、泳ぎや、キャンプに行ったり、旅行に行ったりする人もいるかもしれません。夏休みが終わったとき、また、みんなと元気に会えるように、夏休み中の事故や病気に気をつけて過ごしてほしいと思います。



## 夏休みは治療のチャンス！

健康診断終了後、医療機関での受診が必要な児童には、結果のお知らせをお渡ししました。夏休みを利用して、早めに病院で診てもらいたいと思います。

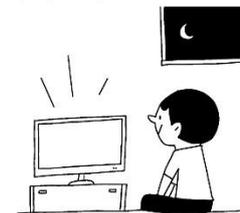


	受診が必要な人	受診率
視力	216	35.1%
耳鼻科	34	91.2%
歯科	272	28.8%

## 夏ばてチェック

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



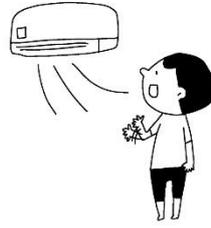
食事をとらないことがある



冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



### 4～5個の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

### 1～3個の人

このまま今の生活を続けていっていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

### 0個の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

なつやす たの あんぜん す  
夏休みを楽しく安全に過ごすため

おうちの人と読みましょう！

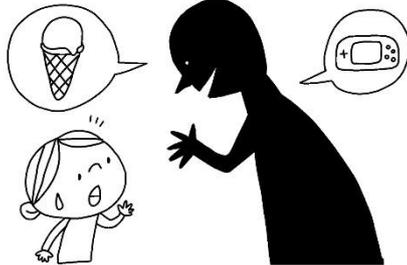
がいしゅつ つた  
外出するときに伝える4つのポイント



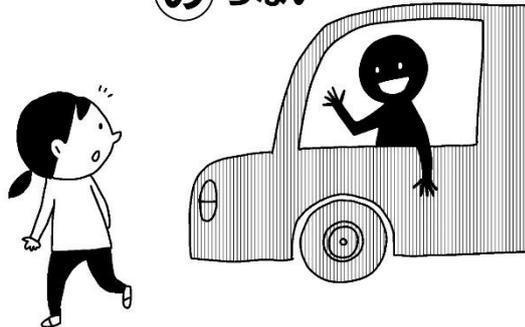
- ・「だれと？」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで？」(駅前の公園で)
- ・「何をして」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る」(4時30分までに帰る)

ぼうはん あことば  
防犯の合い言葉「いかのおすし」

いかにない



のらない



おおごえをだす



すぐにげる



しらせる



- いかにない (知らない人についていかない)
- のらない (知らない人の車には乗らない)
- おおごえをだす (危険を感じたら助けを呼ぶ)
- すぐにげる (危険を感じたらすぐにげる)
- しらせる (何かあったらすぐに知らせる)