

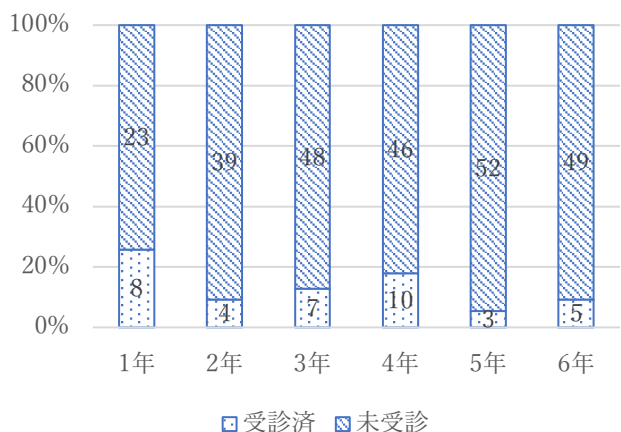


2022. 7. 19  
 五島市立 緑丘 小学校  
 保健室：古川 知佳

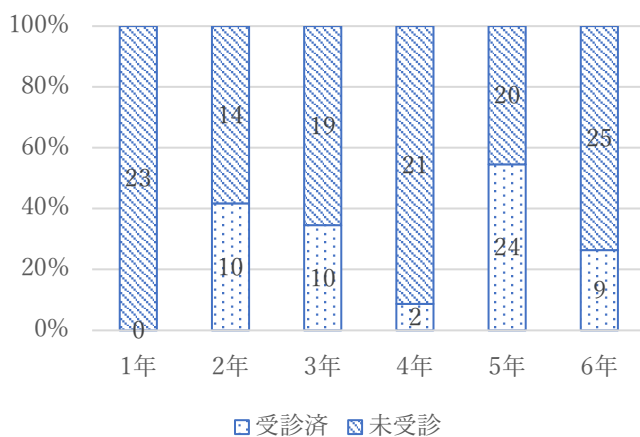
おうちのひとといっしょによんでください。

ついに夏休みがやってきますね！1学期に行った健康診断結果(すこやか)を通知表と一緒に配付しています。また、眼科・歯科等で受診が必要な人には、検診後にプリントを配付しています。まだ受診していない人は、ぜひ夏休みの間に予約しましょう！また、異常がなかった人も定期的に受診することをおすすめします。受診が終わったら、プリントを学校まで提出してください。

歯科受診率 (7/11現在)



眼科受診率 (7/11現在)



## 3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れないようにしましょう！

### 「すい」眠はしっかり！

しっかり睡眠をとり、からだの疲れを回復させよう！



### 「すい」分補給はこまめに！

のどがかわく前に、水分をとろう！



### 脱「すい」に注意！

汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水になってしまうよ！

## ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞごしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！