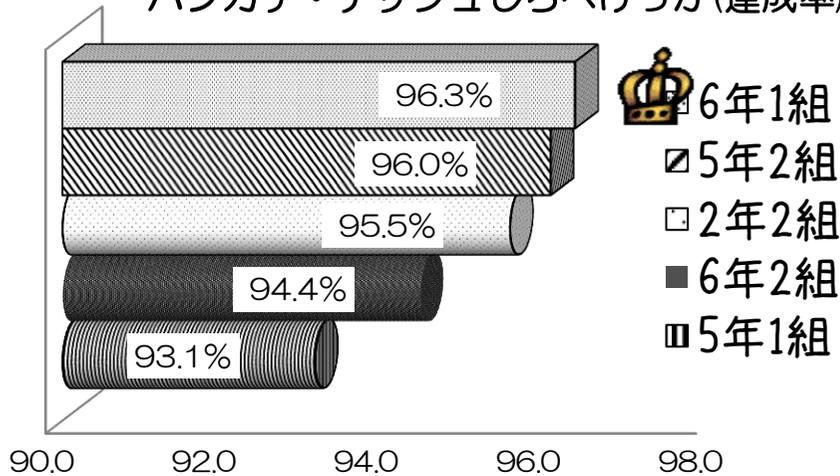




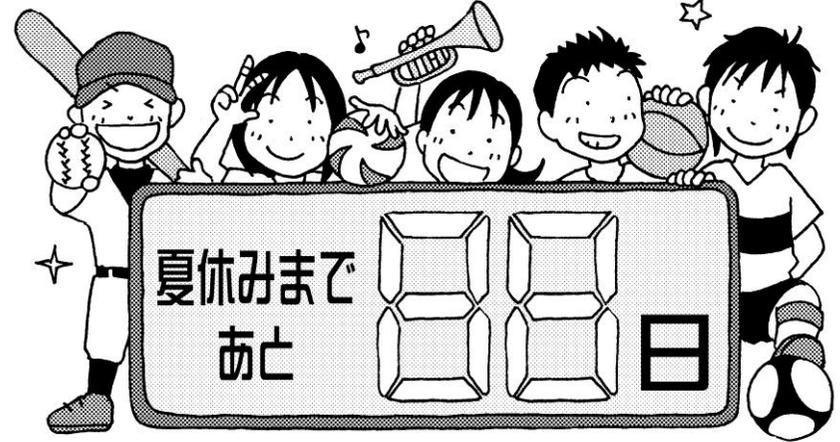
待ちに待った夏休みです。みなさんはどんな計画を立てましたか？今年も暑くなりそうですね。思わぬ事故や事件に巻き込まれないよう注意し、元気に過ごし、よい思い出をたくさん作ってほしいと思います。

### ハンカチ・テッシュしらべっか(達成率)

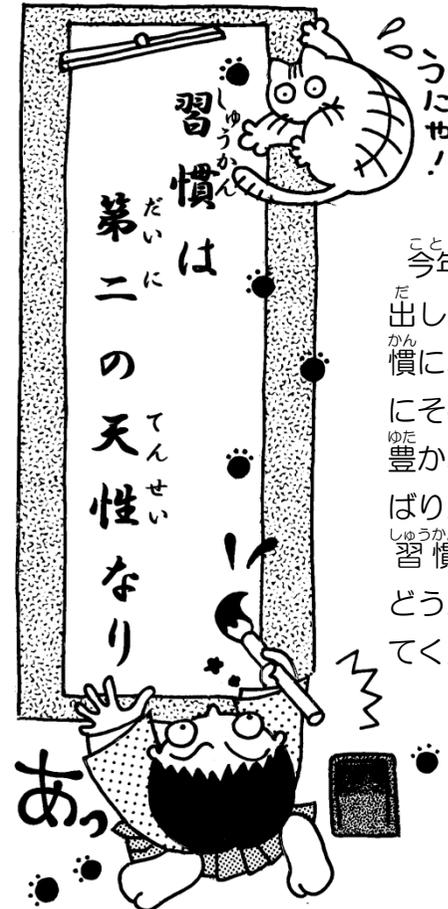


1学期は週2回、保健委員さんがハンカチ・テッシュ調べを行いました。呼びかけている上級生はハンカチ・テッシュを身につけている様子が上のグラフから分かります。下学年の2年2組さんもすばらしいですね！これからもハンカチ・テッシュをもってくるようにしましょう。

## カウントダウン

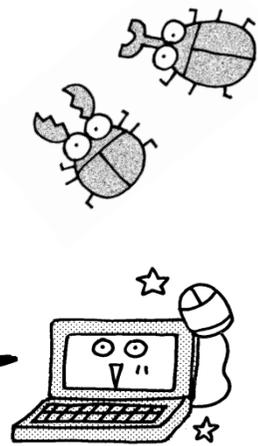
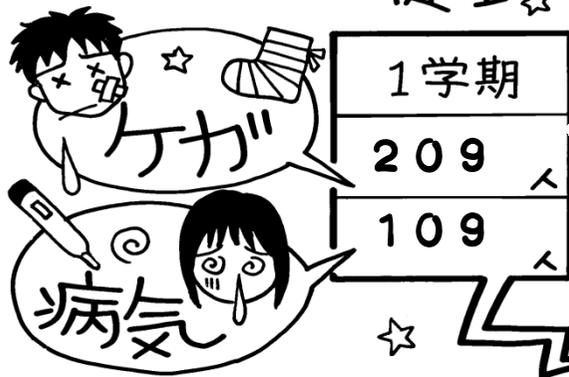


健康がんばりカード  
がんばってね！



今年も保健室から健康がんばりカードを出しました。小さな行動がくり返されて習慣になり、その習慣が身につき性格のようにその人を作り、それがみんなの人生を豊かなものにしていきます。この健康がんばりカードもみなさんの健康に関するよい習慣づけのきっかけになればと思います。どうか1週間だけでも一生懸命やってみてくださいね！

# 1学期の保健室



1学期の保健室は、病気の人が109人、ケガの人が209人でした。7月に入って、熱中症のような症状の人もありましたが、重症化せずよかったです。ケガでも、大きなケガはありませんでした。2学期も、熱中症になりやすい時季なので予防につとめましょう！

# 作ってみよう！スポーツドリンク。

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる…そんな人には手作りするスポーツドリンクがおすすめ♪

手作りだからお好みで調節ができます！

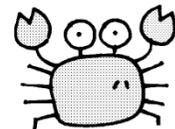
よしまぜてね！



- 水 1リットル
- 塩 小さじ半分
- 砂糖 or はちみつ 大さじ4
- 100%果汁 大さじ2



|                                 |   |                        |   |
|---------------------------------|---|------------------------|---|
| <p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>        | <p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>   | <p>食中毒</p>             | <p>予防の基本は！<br/>なんといっても</p> <p><b>手洗い</b></p> <p>食べ物の消費期限も必ずCHECK!</p> |
| <p>冷房病…</p> <p>だるい 疲れる 腰痛い</p>  | <p>7-ルーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 外気との温度差は5℃以内に設定</li> <li>② 風を直接体に当てない</li> <li>③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用</li> </ol> | <p>寝冷え…</p>            | <p>7-ルー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>                         |
| <p>熱中症…</p>                     | <p>炎天下・長時間の運動には要注意</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>   | <p>日焼け…</p>            | <p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p>                                   |
| <p>結膜炎…</p> <p>充血 痛み 引ゆけ 流涙</p> | <p>7-ルの後は目の洗浄も忘れずに</p>  | <p>水の事故…</p> <p>ボタ</p> | <p>危険な場所へは近づかない!!</p>   |



夏休み、安全・健康に気をつけて2学期に楽しい話たくさんきかせてね…♡

