

# ほけんだより

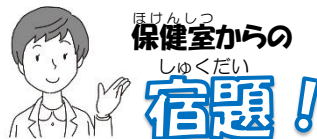


おのみちしりつむかいひがししょうがっこう へいせい ねん がつ か きん  
尾道市立向東小学校 平成30年7月20日(金)

ひろしまけん おおあめとくべつけいほう はつれい ひ しゅうかん  
広島県に大雨特別警報が発令された日から2週間がたとうと  
しています。ひろしまけん おおき なつめあとをのこ おのみちし むかいしま  
広島県に大きなつめあとを残し、ここ尾道市、向島  
も土砂崩れや断水の被害を受けました。断水のなか生活を続ける  
ということは、おおひと ひと ひと ひと ひと ひと ひと ひと ひと ひと  
多くの人にとって初めての経験だったのではない  
でしょうか。からだ への負担だけでなく、こころ にかかる負担の大きさ  
も相当なものであったことと思います。



18日より学校が再開されました。みなさんが無事であった  
こと、元気な笑顔を見ることができたこと、とてもうれしく思  
っています。らいしゅう なつやすみ となりませんが、みなさんがけんこう  
で安全な夏休みをすごせますように…そして被害にあわれた  
みなさんがいちにちでもはやく元の生活にもどれますように…と  
ほけんしつ ねが 保健室から願っています。



ほけんしつ からの しゆくだい  
**宿題!**

夏休みも 早寝 早起き  
朝ごはん

とうこうび がつき 登校日、2学期に げんき あ 元気に会いましょう!

## 受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院  
に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人  
には「受診のおすすめ」を渡してい  
ます。まだ受診をしていない人は、  
夏休みがチャンスです。病院で一  
度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休み  
なら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



# 熱中症を防ごう!

かぜとお 風通しのよい服を  
着よう!



ぼうしをかぶろう!

こまめに  
すいぶんほきゅう  
水分補給をしよう!



ひ 日かげや  
すずしいところで  
休けいしよう!



ねつ あつ 熱を集めやすいので  
くろ 黒っぽい服は  
さけよう!

たいちょう 体調がわるいときは  
うんどう 運動をひかえよう!



|                          |                     |                       |                       |                      |                      |                    |                     |
|--------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
| あ<br>と、バランスよく<br>さ・ひる・ゆう | つ<br>ほとほと<br>めたいものは | さ<br>量と時間<br>いしよに決めよう | に<br>夜はすいみん<br>つちゅう活動 | ま<br>忘れない<br>いにち歯みがき | け<br>気がつけて<br>がや事故には | な<br>予防する<br>つの病気を | い<br>気もちよく<br>つも清けつ |
|                          |                     |                       |                       |                      |                      |                    |                     |

