

ほけんだより

たかなべひがししょうほけんしつほうこう
高鍋東小保健室発行 R7・7・18

がっつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



なつやすみが
やってきた！

あす なが なつやす はじ たの げんき
明日から長～い夏休みが始まります！楽しく元気に
す 過ごすために、「早ね・早起き・朝ごはん」がおすすめ
です。暑い日は、それだけで疲れます…。ぐっすり眠れ
ば朝はすっきり起きられます。朝ごはんもおいしく食べ
られるでしょう。すると午前中から元気いっぱい！勉強
あそ びのたの しみのために「早ね・早起き・朝ごはん」を
こころ 心がけましょう。



夏バテしていない？

まいにちあつ ひ つづ げんき す
毎日暑い日が続いていますが元気に過ごせていま
すか？夏バテしていないか、チェックしてみましょう！

- ☐ だるい
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 食欲がない
- ☐ 元気がでない
- ☐ げりをしている
- ☐ 便秘になっている
- ☐ イライラする



一つでも当てはまったら注意
が必要です！夏バテを防ぐため
には規則正しい生活をするこ
とが大切です。
自分の健康を守るのは、あなた
自身です！！

お願い

がっつきこう きおん たか ひ つづ かとうせい ちようき
2学期以降も気温が高い日が続く可能性があり、長期
きゅうぎよう あ たいりよく ねつちゆうしやう
休業明けは体力もあまりついていないため熱中症になり
やすくなります。夏休み中も十分な睡眠と食事、水分摂取
をさせていただきますよう、おうちでも声かけをお願いいたし
ます。



保健室の1学期をふり返って

ほけんしつりようけんすう
保健室利用件数

けが 852 けん びようき 444 けん

さくねん 昨年 はけが 968件、病気 844件でした！だ
いぶ 少なくなりました！

し か ちりようりつ 歯科治療率 … 36%

なつやす ちりよう 夏休みは治療のチャンスです。まだ治療が
お 終わっていない人はこの夏 必ず 歯医者さんに
み 診てもらってください！