

ほけんだより

すこやか



平成29年7月20日
多賀城市立多賀城八幡小学校

夏休みを元気にすごしましょう

毎日きまった時間に
おきよう



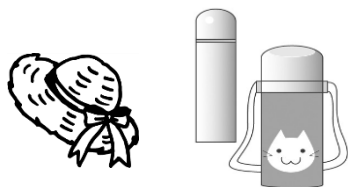
ごはんは、朝・昼・夜
3回きちんと食べよう



食べたら、歯みがきをし
よう



ねっちゅうしょう
熱中症に気をつけよう
出かけるときは、帽子と
水とうを持とう



ゲームをするときは、時
間を決めてしよう



おやつは時間を決めて、
食べすぎないようにしよう



びょうきち 病気の治りようをしましょう



しかけんしんやじびかけんしんなどの検診で、病気がみつかった人で、まだ治りようしていない人は、夏休みのあいだに病院に行きましょう。むし歯がみつかった人は、むし歯が大きくなって、いたくならないうちに、早めに治りようをしましょう。しりょくけんさで、治りようのお知らせをもらった人も、もっとわるくならないうちに、病院に行って検査をしましょう。



けがや事故に気をつけましょう

じてんしゃの乗り方や交通ルールを守って、事故にあわないように気をつけましょう。
病気やけがをしないで、楽しい夏休みをすごしましょう。