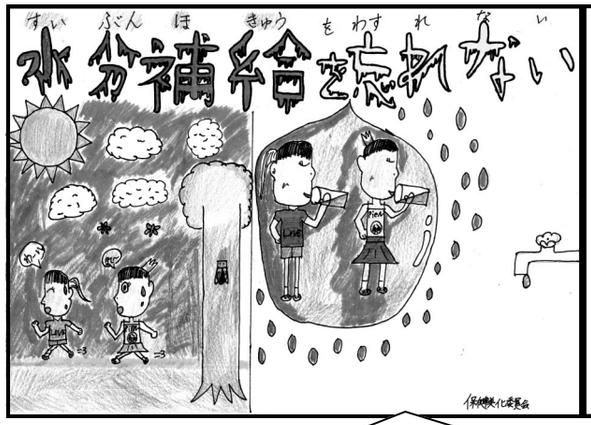
じどうのみなさんへ

なつやす ちょくぜんごう
夏休み直前号

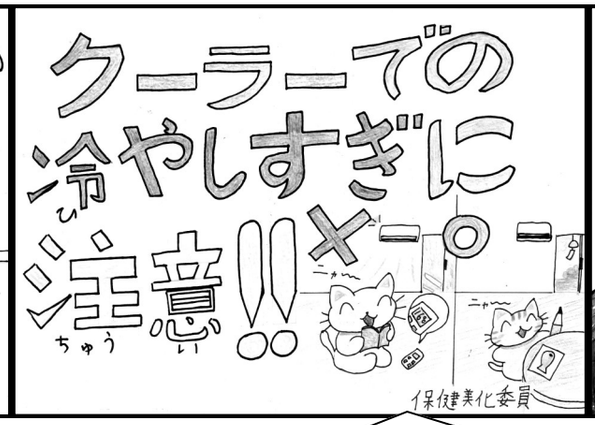
ほけんだより 7月

ほけんびかいいんかい　なつやす　せいかつ　し
保健美化委員会から夏休みの生活についてお知らせです。下にのせているポスターが保健室の前に貼ってあるので、ぜひ見てください。
がっき　あ　たの
２学期にみなさんに会えるのを楽しみにしています。

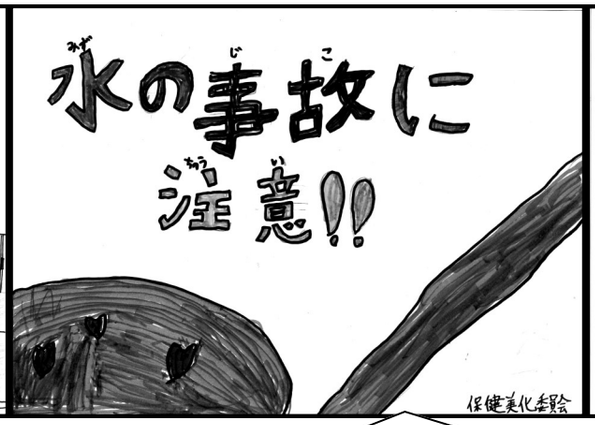
令和２年７月３１日
立川市立第六小学校
校　長　小林　邦子
養護教諭　吉原　真帆



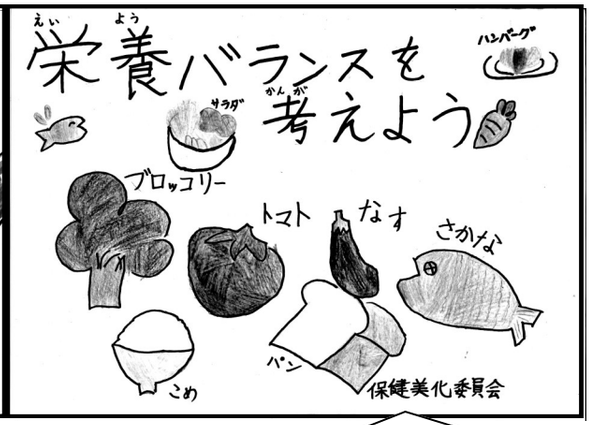
うんどう　まえ　の
運動する前に飲みましょう。ただし、甘いジュースやエナジードリンクの飲み過ぎには注意しましょう。



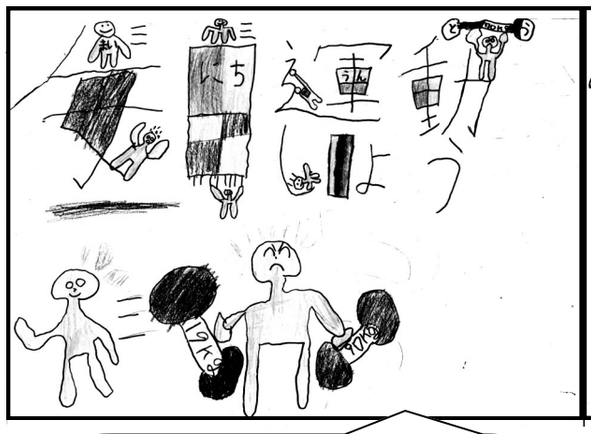
からだ　ひ　つか
体が冷えすぎるとだるくなったり疲れやすくなったりします。外との温度差は５℃以内が最適です。



きけんばしょ　ちか　みずあそ
危険な場所には近づかない。水遊びは必ず大人と一緒に行いましょう。天気にも注意しましょう。

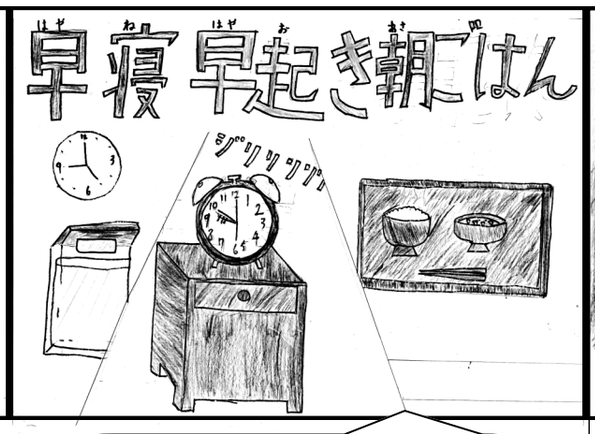


びょうきまけ　からだ
病気に負けない体をつくるために、
にくさかなやさいはん
肉、魚、野菜、ご飯などをバランス
よた
良く食べましょう。

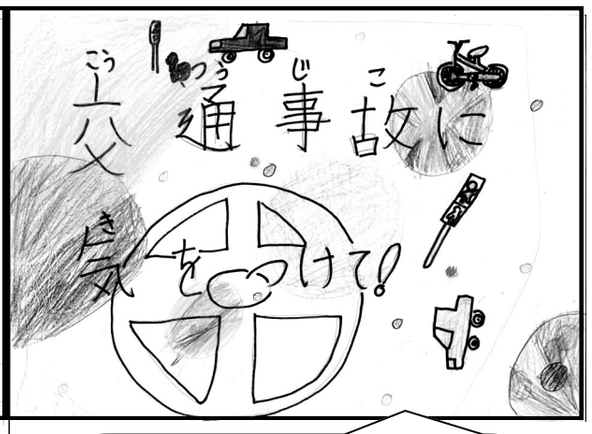


まいにち　からだ　うご　びょうき
毎日、少しでも体を動かすことで病気に負けない体になります。ただし熱中症と日焼けには注意しましょう。

なつ　しょくひんわる　じき
夏は食品が悪くなりやすい時期です。消費期限に気をつけて、食事の前の手洗いを忘れずにしましょう。



すいみん　あさはんた
しっかりと睡眠をとって、朝ご飯を食べると体と脳が活発に働きます。心の健康にも睡眠が重要です。



どうろ　あそ　おうだんほどう
道路では遊ばない。横断歩道では
さゆう　よ　かくにん
左右を良く確認しましょう。自転車
じこ　ちゅうい
の事故にも注意してください。