

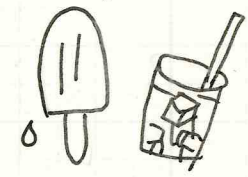


2023. 7. 21 No. 4 竜西川・ほけんしつ

「ふゆあき」
夏休み♡ 元気いっしょい!!
楽しくすごしてくださいね。
「よか〜い」
夏休み、元気にすごすために...



なつバテ知らず!
あつさも楽しみながら
すごしましょう!!



夏休みの
わくそく

夏休みに
あるチャンス

夏のあつさにも、上手に
つきあって、夏休みにしかでき「よいこ」
にチャレンジしよう!! 「こ」のん
びりタイムもわすれずにね♡



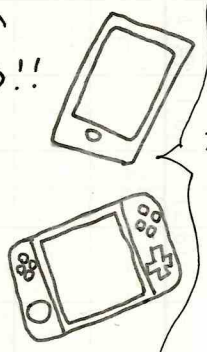
つめ「よいもの」は
(まど「まど」に...

夏休みには、大き「よ」チャンスが
あります。
それは、もっと健康「よ」になる
チャンス。

アイスやジュース「よ」つめ「よい」
ものを食べ「よ」りの「よ」りに
く「よ」りますが、何でもバランス
よく食べましょう。

健康「よ」診断で、受診「よ」のお知らせを
もらった「よ」けど、まど「よ」病院に「よ」行って
い「よ」み「よ」たら、時間「よ」のある夏休みに
「よ」行きましょう。お知らせをもらって
い「よ」くても、健康

あつさ対策として
体を動かそう!!



夏休み、あつさの
おと相談して

エアコンで部屋を
ひや「よ」す「よ」たい
よ「よ」くに「よ」を
つけて。

み
「よ」さい
生活リズム
「よ」せか「よ」に。



学校「よ」がある日と同じ「よ」り「よ」
生活リズムで「よ」しましょう。
「よ」してしま「よ」に生活リズムを
もどす「よ」のは、大変「よ」です...

「よ」こと「よ」で「よ」自分が
ある「よ」時は、あつさ
の「よ」人と相談
して、病院で
みてもらいましょう。



や「よ」さい「よ」注意!!
ネットに「よ」ゲーム

「よ」日「よ」時間「よ」など「よ」時間を
決めて。運動「よ」不足「よ」になら
ない「よ」ように...

す「よ」い「よ」ん「よ」ま「よ」ゆり
こまめに
熱中症「よ」予防!!

で「よ」出「よ」かける「よ」時「よ」には
「よ」い「よ」りを
も「よ」持ち「よ」ある「よ」くと
いい「よ」ですよ。



2学期「よ」、さらに健康「よ」になら「よ」って、
え「よ」が「よ」の「よ」みんな「よ」に「よ」会「よ」える「よ」のを
楽し「よ」みに「よ」しています「よ」。