

# にこにこ



もうすぐたのしい夏休みがはじまりますね。大きなケガや病気をしないよう、安全に健康にすごしてくださいね。2学期にみなさんとまた元気に会えることを楽しみにしています。今日は、元気に夏休みをすごすための**3つの約束**をお伝えします。

## 1 暑さに負けない！ 熱中症に気をつけましょう。

毎日、暑い日が続いていますね。外であそぶときには、かならず、ぼうしをかぶって、こまめにお茶や水をのみましょう。のどがかわいていなくても、少しずつ水分ほきゅうをすることが大切です。もし、なんだか体がフラフラするな、頭がいたいなどと感じたら、すぐに近くの大人に伝えて、すずしい場所で休みましょう。



## 2 早ね・早起き・朝ごはん！ 生活リズムをくずさないようにしましょう。

夏休みは、ついつい夜ふかしをしてしまうことや二度寝、三度寝をしてしまい起きれないことがありますよね。しかし、元気な体をつくるためには、早ね・早起き・朝ごはんがとっても大切です。夏休みも生活リズムをくずさないように、できるだけ毎日同じ時間に起きて、しっかり朝ごはんをたべましょう。



## 3 病院に行きましょう！

夏休みは、いつもよりゆっくり時間が取れるので、病院に行くのにぴったりの時期です。学校から、「病院に行ってくださいね」というお手紙（健康診断の結果について、歯科検診の結果について、視力測定検査の結果について）をもらった人は、この夏休みにぜひ病院に行ってみてください。体を元気にして、楽しい夏休みをすごしましょう。



### 保護者の方へ

お子様を通じて、受診勧告書（歯科検診の結果について、視力測定検査の結果について）を再度配付させていただきました。これは、健康診断の結果、医療機関でのくわしい検査や治療が必要と判断されたお子様にお渡ししているものです。

夏休みは、ご家庭でゆっくりと時間を取れる機会かと存じます。つきましては、この機会にぜひ医療機関を受診していただけますようお願い申し上げます。お子様の健康に関わる大切なことですので、ご多忙とは存じますが、ご配慮いただけると幸いです。受診されましたら、受診結果報告書を担任にご提出ください。なお、既にお手元の受診勧告書に基づき、医療機関を受診されたかたには、重ねての案内となり、申し訳ございません。