

## 8月の保健目標

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

いよいよ夏休みが始まります。長い休みを健康で安全に過ごすにはどうしたらよいかをよく考え、楽しく充実した夏休みにしてください。

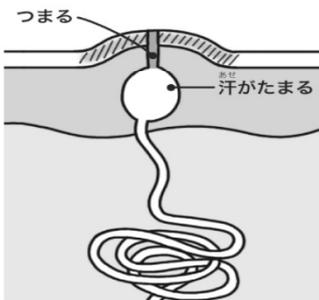
9月には、体も心も大きくなった元気いっぱいの皆さんに会えることを楽しみにしています。

あか  
赤くて  
かゆい



## あせもに注意!

### 原因は?



あせで 汗が出てくる管がつまり、汗が たまって炎症がおこります。

### 予防するには?



あせ汗をかいたらタオルでふいたり、きがえをします。また、お風呂に入って体を洗い替えることが大切です。

### できてしまったときの注意



ぜったい絶対にかいてはいけません。かきむしったところから細菌が入り、「とびひ」(水ぶくれやかさぶた)になってしまうことがあります。

なつやす  
夏休みは

ちりょう  
治療の

チャンス



なつやす ちゅう ちりょう  
夏休み中に治療をしましょう!!

けんこうしんだん いじょう うたが ば  
健康診断で、異常の疑いや、むし歯が  
あった人は、ぜひ夏休みを利用して病院  
を受診してください。しっかり治療して  
げんき しんがっき むか  
元気に新学期を迎えましょう。

### 保護者の方へ

夏休み中は生活のリズムが乱れがちです。ゲームの時間や寝る時間など、各ご家庭で話し合い、ルールを決めて過ごせるようご指導をお願いいたします。また、健康診断後の受診や、むし歯の治療が終わりましたら、治療連絡票または連絡帳等で担任にお知らせください。子どもたちにとって有意義な夏休みになりますよう、ご協力をお願いいたします。

