



ほけんだより



令和7年7月18日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 小中学部

いよいよ、みなさんお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や友達と出かける計画などを立てている人もいるかもしれませんね。学校がお休みになると、つつい気が緩んでしまいがちですが、生活リズムをくずさないよう、早寝早起きを心掛け、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。暑さも厳しいので、熱中症対策も忘れないでくださいね。

な

なんどでも熱中症予防のおさらいを

なつやす す かた
夏休みの過ごし方

つ

つめたい食べ物や飲み物はとりすぎないように

や

野菜・肉・魚・・・
食事はバランス良く

す

ずしい時間に体を動かそう

み

みださないで、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう



【令和7年度定期健康診断結果のお知らせ】

4月から実施した健康診断の結果を別紙プリントで本日お渡ししています。受診や治療は順調に進んでいるでしょうか。

まだ、受診が済んでいない場合は、夏休み

を利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように早めに受診してください。



