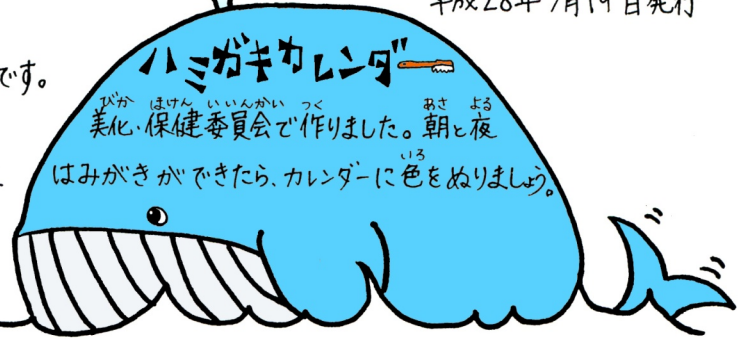


# ほけんだより 夏休み号

貝塚市立北小学校  
保健室

平成28年7月19日発行

21日から夏休みがはじまります。42日間の長い休みです。  
夏休みの間に、「やってみよう!」「がんばってみよう!」と思うことはありますか? ぜひ夏休みの「目標」を立ててみましょう。そして、病气やけがに気を付けて、充実した夏休みをすごしてくださいね。



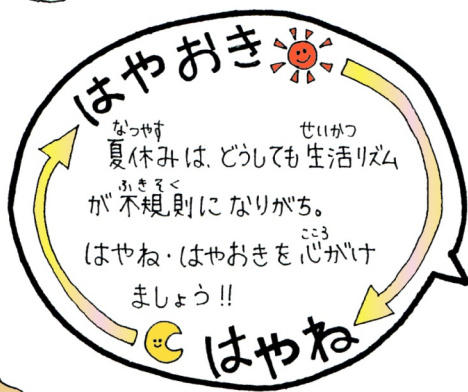
## 夏休みはアウトメディアにチャレンジ



- ★その1 今日、見るテレビ番組をえらんでおく。
- ★その2 ゲームの時間を決めて、守る。
- ★その3 食事中はテレビを消す。
- ★その4 ねる前に、ケータイ、スマホの電源をOFF。



夏休みのすしめがた!

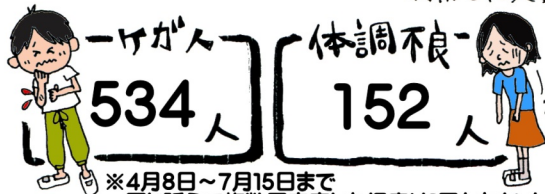


心にも夏やすみを

自分に合ったリラックス法を見つけよう!

### ほけんだより

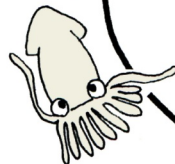
1学期にほけんしつを利用した人数は?



### ★おうちの方へ★

大阪府下で「おたふくかぜ」と「ヘルパンギーナ」が流行しています!! ご注意ください。

☆のどにポツポツができて、発熱。いわゆる夏かぜの一種。



ふしん者に出会ったら

イカのおすし  
ない  
らない  
おごえでさけぶ  
ぐにげる  
らせる