



れいわ ねんなつやす ごう
令和8年夏休み号
はんしんとくべつし えん がっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

いよいよ夏休みが始まりますね。長いお休みを楽しみにしている人もいますが、心配なのが、生活リズムの乱れです。規則正しい生活を送って、元気に夏休みを過ごして欲しいと思います。2学期に、また皆さんに会えることを楽しみにしています。

夏休み 中 も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しよう



早寝早起きをつづけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

夏のおでかけ 元気に楽しみたいから…

ぼうしをかぶろう



ルールを守ろう



タオルやハンカチで汗をふこう



明日のために早めに休もう



むし歯や目・耳・鼻などに気になる症状がある場合、
早めの受診・治療が大切です。夏休みのうちに治療をし
て、元気に 2学期を迎えましょう。健康診断で受診のお知
らせを受け取った人は、受診結果の提出をお願いします。