



# ほけんだより

## ～夏休み号～



令和4年7月20日

陽南中学校

保健室

待ちに待った夏休み。学校が休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に夏休みは終わってしまいます。

休み明けの登校日を元気に迎えるために、新型コロナウイルス感染症予防・対策を実行し、規則正しい生活を心掛けて、楽しく健康に過ごしましょう。



## 海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”

自分が 転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出ていれば、呼吸ができます。



誰かが 転落した時

飛び込んでダメ。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。





# 夏休み歯みがきカレンダー

食べたら、『みがく』習慣を身につけましょう！

☆ ○ に塗る色を決めましょう。

・1日3回できた ○

・1日2回できた ○

・1日1回できた ○

☆歯みがきをしたら、自分で決めた色を塗りましょう。しなかった日は塗りません。



7/21



7/22



7/23



7/24



7/25



7/26



7/27



7/28



7/29



7/30



7/31



8/1



8/2



8/3



8/4



8/5



8/6



8/7



8/8



8/9



8/10



8/11



8/12



8/13



8/14



8/15



8/16



8/17



8/18



8/19



8/20



8/21



8/22



8/23



8/24



8/25



8/26



8/27



8/28



感想を記入して、保健室に提出してくれると嬉しいです。

～感想～

年 組 氏名