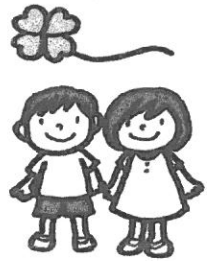


# ほけんだより 7月



浜川小学校 保健室 2017.7.20(木)

楽しみにしている夏休みがはじまりますね。夏休みをどんなふうに過ごそうかな〜とワクワクしていると思います。

夏休みを楽しく過ごすには健康であることが大事です。病気や事故に気を付けて、楽しい思い出をたくさん作ってください。

1学期後半、元気な笑顔で会いましょう！

☆7月のほけんもくひょう☆

夏を健康にすごそう

## 夏を元気にすごすために

### \*早寝・早起きをこころがける

夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をしていると生活リズムが乱れ、体調を崩しやすくなり、1学期後半にふだんの生活のペースに戻すのも大変になります。休み中も規則正しい生活を。

### \*1日3食バランスよく、きちんととる

栄養バランスのよい食生活で、夏バテ知らずに！

### \*お菓子や清涼飲料水のとりすぎに注意する

食事の時に食欲がわかなくなります。とるときは時間と量をきめて！

### \*昼間は外で元気よく遊ぶ

クーラーのきいた室内ばかりにいると運動不足になり、からだ暑さになれません。外に出るときは帽子や水分補給をわすれずに！

ラジオ体操のススメ



## 楽しい水遊びのために まもってほしい6つのやくそく



夏休みに入ると、プールや海などで楽しく遊ぶ機会も増えてますが、水遊びには危険もあります。ケガをしたり、事故にあったりしないよう、注意をよく守って、楽しく安全に遊びましょう。たくさん泳げるようになるといいね！！

- ① 「立ち入り禁止」「遊泳禁止」の場所には近づかない
- ② 天気の悪い日、波の高いときは水辺であそばない
- ③ しっかり準備運動をする
- ④ 体調が悪くなったらすぐに水からあがる
- ⑤ もしも友だちがおぼれたら、まわりの大人をよぶ
- ⑥ 必ず大人の人と出かける

\* 監視員やネットが設置されている場所が安全です

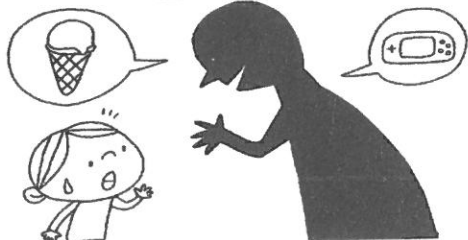
\* きまりを守って、楽しく安全に水遊びをしましょう！



# 安全に気をつけて夏休みをすごそう!

## ぼうはん あことば 防犯の合い言葉「いかのおすし」

① いか ない



② の らない



③ お おごえをだす



④ す ぐにげる



⑤ し らせる



- ① いか ない (知らない<sup>ひと</sup>についていかない)
- ② の らない (知らない<sup>ひと</sup>の車には乗らない)
- ③ お おごえをだす (危険<sup>きけん</sup>を感じたら助けを呼ぶ)
- ④ す ぐにげる (危険<sup>きけん</sup>を感じたらすぐにげる)
- ⑤ し らせる (何かあったらすぐに知らせる)

## おうちゅうしょうよぼう 熱中症予防に大切なこと 3か条



睡眠をしっかりとる  
寝不足は、体調をくずすもとになります。夜ふかしせず、早く寝るようにしましょう。



朝ごはんを食べる  
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんでき取りましょう。



暑さになれておく  
暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

### 保護者の方へ

健康診断の結果、病院への受診のお手紙をもらった児童は、夏休みを利用し治療や診察を行うようにしてください。受診(治療)報告書の提出もお願いします。