



2018 (H30) 7/18  
夏休み号

茨木市立畑田小学校

もうすぐ楽しみにしている夏休みがやってきます。大阪北部地震や西日本豪雨では大きな被害が出ました。一日も早く復興を祈るばかりです。これらの被害の恐ろしさを教訓として、安全で楽しい夏休みを過ごし、元気に新学期を迎えて



## 夏休みを元気にすごそう！！

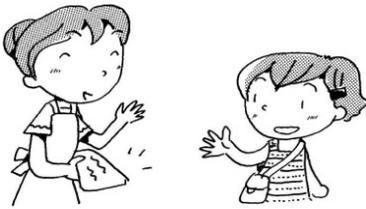
### ●子どもだけで遠くへ行かない

おうちの人が心配するので、でかける時は必ず、行き先と帰る時間を伝えておきましょう。お友だちのおうちへ行く時は、電話番号も忘れずに。



### ●外では適度な水分補給を

水分は人間のからだにとって、とても重要なもの。特に夏は、汗をたくさんかくので、からだの水分が出てしまいがち。適度な水分補給を心がけましょう。



### 夏休みの注意

キケンがいっぱい?!  
気をつけて!!



### ●食べすぎ・飲みすぎに注意

暑い日が続くと、どうしても冷たいものに手がのびてしまいますね。でも、あまりたくさんとると、胃に負担がかかり、夏バテの原因になります。



### ●ぼうしをかぶろう

暑く感じない日でも、日ざしがつよい日には、熱中症に注意。ふだんから、ぼうしをかぶる習慣をつけておくほうがいいでしょう。



夏は、旅行やキャンプ、つりに登山、海水浴など、野外で過ごす機会もふえる時です。やぶ蚊やダニ、アブ、ブヨ、ハチ、ムカデ、クモなど、さまざまな虫に刺されることも多くあります。虫に刺されたら、まずその部位を洗い流します。その上で冷やし、できるだけかずに、炎症を広げないようにします。軽症なら市販のかゆみ止めを使用し、症状が強い場合は皮膚科で診てもらいましょう。ハチやムカデにさされ、気分が悪くなるようなら救急車を要請して、すぐに病院に受診しましょう。虫さされの予防として、野外活動の際は、できるだけ肌を出さないように、長袖、長ズボンを着用しましょう。

2学期元気な顔で、会いましょうね。