

ほけんだより

茨木市立畑田小学校

2016年7月15日



なつやす
夏休みですね 35日間

いよいよ楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みだからこそできることにチャレンジして、こころも身体も成長できたら素敵ですね。

夏の朝早い時間に咲く朝顔は、夜の暗い時間を過さなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人も同じです。夏休みだからといって夜ふかしせず、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。

げんき あんぜん たの
元気に安全に楽しく過ごしましょう！

はや はやお
早ね早起きをしましょう

学校があるいつもの時間に起きるようにして、学校のある日の生活リズムをくずさないようにしましょう。

いち しょく た
1日3食 きちんと食べましょう

朝ごはんはと昼ごはんがいっしょ…そんなことがないように3食しっかり食べましょう。夏の陽を受けたトマト、きゅうり、オクラ、ゴーヤ、濃紺に輝くナスなど旬の野菜もしっかり食べましょう。



ねっちゃんしょう よぼう
熱中症を予防しましょう

- ポイント1 → 体調を整える(早ね早おき・3食きちんと食べる)
- ポイント2 → 服装に注意(風通しのよい服・帽子をかぶる)
- ポイント3 → こまめに水分補給(のどがかわく前に飲む)
- ポイント4 → 室内でも熱中症は起こります

で と き うち ひと
出かける時は、お家の人に

かならず伝えましょう

- ・だれと、どこへ、何をしに行くのか、かならず伝える。
- ・決められた時間に帰る。
- ・知らない人に声をかけられてもついて行かない。

出かける前に伝えてね



みづべ あそ こ
水辺の遊び→子どもだけでは遊びに行かない！

ちか
近づかない！

※暑い夏休みは、水の事故が大変心配されます。交通ルールと同じく、水遊びのルールもご家庭で話題にしてください。

※健康診断の結果、医師の診察をまだ受けていない人は、夏休みを利用して早目に受診して下さい。受診報告書は、夏休み明けに担任までご提出ください。

予報では今年の夏も暑いといわれています。お子さまの健康・安全に十分気をつけていただき、どうぞ楽しい夏休みをお過ごしください。 【保健室 木下】