

ほけんだより 7月 夏休み号

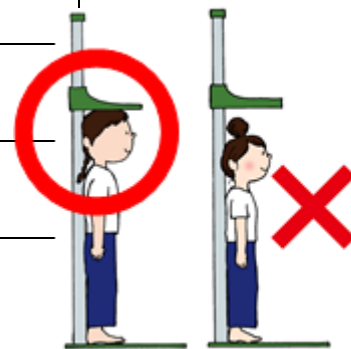
おうちのひとといっしょに
よみましょう♪

2023年7月
耳原小学校 保健室

もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みです。どのように過ごそうかな…と考えるだけで、ワクワクしてきますね。しかし、せっかくの楽しい夏休みも、けがをしたり、病気になるしまったりしたら台無しです。つついきがゆるみがちな夏休みですが、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

<8・9月の保健行事>

日にち	すること	がくねん 学年
28日(月)	にそくてい 二測定	ねんせい 5年生
29日(火)	にそくてい 二測定	3・4年生 ねんせい
1日(金)	にそくてい 二測定	2年生 ねんせい
4日(月)	にそくてい 二測定	1年生 ねんせい
5日(火)	にそくてい 二測定	6年生 ねんせい



しんちょう ただ はか かみ け むすんで
＊身長を正しく測るために、髪の毛を結んで

いる人は、結び目を頭の下の方にしてきてくださいね。

かなら たいそうふく も
＊必ず体操服を持ってきてください。



どうぶん
糖分のといすぎに注意しましょう！！



まいにちあつ ひ つづ つめ
毎日暑い日が続く、冷たいジュースがより一層おいしく感じられます。しかし、お店で売られているジュースには、おもっている以上に糖分が含まれています。糖分を取りすぎると疲れやすくなり、夏バテの原因のひとつにもなります。熱中症予防に水分をとったり、塩分補給のためにスポーツ飲料を飲む程度であれば問題はありますが、これから特に夏休みに入り、自由な時間が増えます。アイスの食べすぎやジュースの飲みすぎには注意しましょう。

「予防」が 水の事故 大事です

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ
運動をする



おうちの人や係員
さんの指示を守る



水の中や近くで
ふざけない



時間を決めて
休けいをとる



体調が悪いときは
無理をしない



「できた」で自分を大好きに！



耳原小学校の学校教育目標を覚えていますか？見出しにある「できた」で自分を大好きに！です。長い夏休みを使って、苦手なことを頑張ってみる・興味のあることや好きなことをしてみたいかがででしょうか。何かに夢中になってできることが増えると、毎日が楽しく、充実するはずです。すると「こんなにも集中することができた！」「今までできなかったことができるようになった！」とできることが増えると嬉しいですね。夏休みを使って、新しい自分に出会い、自分のことを大好きになってほしいです。

