

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♪

2022年7月

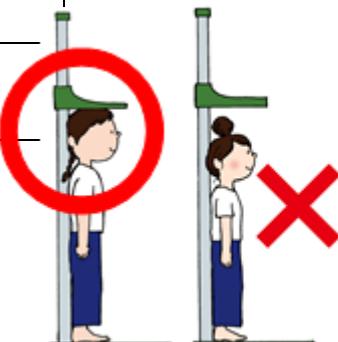
耳原小学校 保健室

もうすぐみんなが楽しめている夏休みです。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、せっかくの楽しい計画も、けがをしたり、病気になってしまったりしたら台無しです。ついつい気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。

かつ ほけんぎょうじ <8月の保健行事>

ひにち	すること	がくねん 学年
26日(金)	二測定	5・6年生
29日(月)	二測定	3・4年生
30日(火)	二測定	2年生
31日(水)	二測定	1年生

*身長を正しく測るために、髪の毛を結んでいる人は、結び目を頭の方にしてきてくださいね。
*必ず体操服を持ってきてください。



とうぶん 糖分のとりすぎに注意しましょう！！

毎日暑い日が続き、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、思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せんが、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。



よぼう 「予防」が大事です 水の事故

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



しっかりじゅんび運動をする



おうちの人や係員さんの指示を守る



みずなかちか水の中や近くでふざけない



じかんき決めて休けいをとる



たいちょうわる体調が悪いときは無理をしない

じぶん だいす「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てはいかがでしょうか。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。

