

1学期がんばりましたね



1年生は初めての小学校生活、1学期の間
本当によくがんばりました。2年生～6年生は
進級した学年で、またひとつ成長した1学期
でした。

明日から夏休みが始まります。

7月20日(土)～8月27日(火)までの
39日間です。みなさんが、ケガや病気を予防
できる行動をとって元気に過ごせるように
願っています。交通事故や、水(海や川、プール、
用水路など)の事故、火(花火・バーベキュー
などのとき)の事故にもあわないように、みん
なで気をつけましょう。

2学期の始業式(8月28日(水))に、みなさん
に会えるのを楽しみにしています^^

保護者のみなさま

1学期の間、給食当番時のマスクの準備、プ
ールカードへの記入、健康診断結果による病院受
診等、様々な面において学校保健活動へのご理
解・ご協力、本当にありがとうございました。

治療おねがいします

眼科・歯科・耳鼻科等、健康診断の結果
で治療が必要なお子様は、夏休みの間
にぜひ受診をお願いします。9月には
運動会があります。2学期、お子様が学
校生活を元気にスタートできますよう
よろしくをお願いします。



健康な体の合い言葉
(蘇陽小バージョン)
『ははは^^
あ、うん^^』

ひよけ、わすれないでね!



なつやすみプール開放

健康チェック

準備は念入りに



プール楽しむために

暑さに注意

ボディを組もう



夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！ 夏休みを充実させるのは、自分次第です！



これがあつたらすぐにひなんき！

うちのひとと川遊びに行くことがあるかもしれませんが、次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。川からすぐにひなんしてください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくるほうの空に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき



あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



水分ほきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



ぐっすり眠るために…

暑くて寝つけなときは、次のようなことを心がけてみてください。

- お風呂につかる
お風呂につかって上がった、からだの中の「深部体温」が下がることですっきり眠れます。
- 寝る前にスマホなどを使わない
画面から出ている光を寝る前に見ると眠りにくくなります。
- エアコンで部屋を過ごしやすくする
寝ている間はタイマーをセットしましょう。