# ほけんだよりなっやすみ号

こころに響く言葉 ありがとう

R6.7.19

山都町立蘇陽小学校

No. 6

保健室

おうちの人とよんでくださいね





### 保護者のみなさま

| 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 よろしくお願いします。

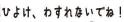
健康な体の合い言葉 (蘇陽小バージョン)

うん^^』

はやね

『ははは ^















はんとう 本当によくがんばりました。2年生~6年生は しんきゅう がくねん 進 級 した学年で、またひとつ成 長 した | 学期 でした。 ゅっとす 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

ねんせい はじ しょうがっこうせいかっ がっき あいだ | 年生は初めての小学校生活、 | 学期の間

できる行動をとって元気に過ごせるように ねが 願っています。交通事故や、水(海や川、プール、 ホラザいタ 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^^

## なつやすみブール關放

健康チェック





## 楽しむため

暑さに注意



水の中でも汗はかく



バディを組もう

## 夏休みの過ごし方

自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好き いよいよ夏休み! ~ヘ^。セュラ 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 がつこうせいかつ 学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのも、もちろんありです。 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。

ニペレฅラ タニヒ 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○○しよう」と考えるだけでもOK! <sup>なつやす じゅうじつ</sup> 夏休みを充実させるのは、自分次第です!



## 喇喇喇喇喇 これがあったらすぐにひなんき!

おうちの人と川遊びに 行くことがあるかもしれ ません。次のような変化 は、川の水が急に増える サインです。河からすぐ にひなんしてください。

- ●前が降り始めたとき
- )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



## ぐっすり止るために…

暑くて寝つけないときは、次のよ うなことを心がけてみてください。

#### ●お嵐営につかる

お嵐名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 でしっかり驚れます。

- ●寝る前にスマホなどを使わない ると配りにくくなります。
- ●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。

