

# ほけんだより

夏休み

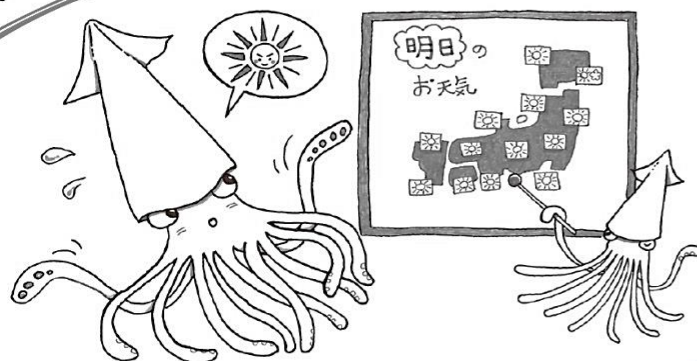
豊水小学校 R5.7.20



セミの声を聞くと夏を感じますが、じつは、35℃を超えると、暑さのためセミも鳴かなくなるそうです。みなさんも夏の乗り切るために涼しい朝に活動し、暑い昼は休憩しましょう。



## いか いつ暑いかい？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

## 鯛は かわ 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとしましょう。

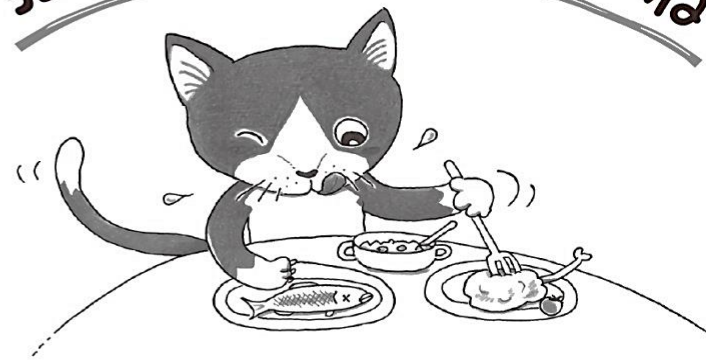
## かる 軽い お塩 いるか？

## 回文でチェック！ 夏を 元気 に 過ごす ポイントは？

回文とは…

上から読んでも下から読んでも  
同じ言葉になる文のこと

## 猫 スタミナ 満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

## 寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。



### お家の方へ

以前、チラシを配りましたが、有明中学校学校区学校保健委員会の講演会が、次のようにあります。今年は保護者の方にも広く呼びかけての開催です。

子どもたちのやる気を引き出すヒントがいっぱいのお話ですので、奮って参加をお願いします。当日参加もOKです。

期日 令和5年7月25日（火）

14:00～15:30

場所 横島公民館 多目的ホール

演題 「子どもの心を育てる教育的コーチングマインド」

講師 CCI ジャパン日本コミュニケーション・コーチ

研究代表 元田暁輝 氏



雑誌「健」R4年8月号参照