



げんきだより 夏休み号

待ちに待った夏休み！長い夏休みには、泳ぎに行ったり、キャンプに行ったり、旅行に行ったりする人もいるかもしれません。夏休みが終わったとき、また、みんなと元気に会えるように、夏休み中も事故や病気、けがには気をつけて過ごしてくださいね。

なっパテにならないように！

- 冷たい物ばかり食べないようにしよう。ジュースの飲み過ぎにも注意！
- 体もしっかり動かそう。暑い日もダラダラ、ゴロゴロしない！
- クーラーのかけ過ぎに注意しよう。体の冷やしすぎはよくないよ。



つかれをとるために・・・

- 暑さで、いつもより体は疲れやすくなっています。
- しっかり睡眠を取って、疲れを取りましょう。



やさしい心でお手伝い

夏休みはたくさんお手伝いするチャンスです。洗濯物をたたんだり、お風呂そうじしたり…ほかにもいろんなことをお手伝いできますね。いつもはやってもらっていることを、自分からすすんでお手伝いしたら、おうちの人にはきっと喜んでくれますよ。



すいぶん、塩分で熱中症予防

- たくさん汗をかくので、こまめに水分と塩分を取るようにしましょう。
- 食事からも塩分を取ることができます。しっかり食べて、きちんと飲んで、熱中症を予防しましょう。



みんな元気にまた会おうね♪



夏の健康 小さなことに注意

ねつちゆうしよう
熱中症



すいぶんほきゆう
こまめな水分補給と
きゆうけい いしき
休憩を意識して

しょくちゆうどく
食中毒



あじ しょくじ
トイレの後、食事の
まえ てあ
前には手洗い

れいぼうびよう
冷房病



クーラーはタイマーを
じようず かつよう
上手に活用して

いちよう きのうていか
胃腸の機能低下



つめ
冷たいものとりすぎ
ちゆうい
に注意



ラジオ体操、続けてみては？

早起き



3度の食事

決まった時間にね

長い休みの間でも...
毎日続けていてほしい



ふとりぎみ、やせぎみが
気になる人は毎日チェック!

88.8 Kg

体重測定

歯みがき

おすすめは、
お風呂タイムでの
ブラッシング♪



保護者の方へのお願い



過日、4月～6月に行った健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに再度「受診のお願い」の手紙をお渡ししました。

学校での検査は、精密検査ではありません。まだ受診がお済みでない場合は、お子さまが元気に楽しく過ごせるよう、夏休みを利用して医療機関での受診・検査をしていただきますようお願いいたします。受診が済みましたら、学校まで受診票を提出してください。

また、「受診のお願い」を配布していないお子さまは、健康診断の結果、特に異常はありませんでした。「けんこうのたより」にて、ご確認ください。（「けんこうのたより」は、夏休み明けに集めますので、9/2（月）に担任へ提出してください。今年度から一人一冊クリアブックが配布され、その中に健康診断票・成長曲線を入れてあります。学年でクリアブックの色が異なりますので、ご注意ください。

