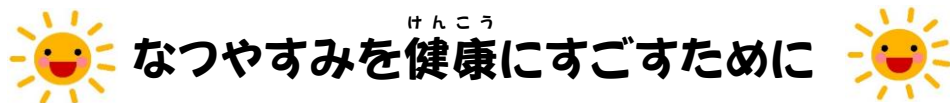




2024年7月17日 葛城市立當麻小学校 保健室

もうすぐ、夏休みが始まります!みなさんはどのようなことをする予定ですか?休み中も『はやね・はやおき・朝ごはん』を心がけて充実した楽しい毎日になると良いですね♪



## なつバテにならないように!

- ① 冷たいものは飲み過ぎない・食べ過ぎないようにしましょう。
- ② 体をしっかり動かそう!熱中症には注意してね。
- ③ クーラーで体を冷やさないように注意しましょう。



## つかれをとるために...

暑いと、体はいつもより疲れやすくなります。夜ふかしをせず、睡眠をたっぷりとりましょう。  
次の日、すっきり目覚められると、また元気に活動できますよ。



## やさしい心でお手伝い!

夏休みはお手伝いをするチャンスです!洗濯物をたたんだり、食器を洗ったり、お風呂掃除をしたり...  
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ましょう。

## すいぶん・塩分をこまめにとろう

汗をたくさんかくので、水分・塩分をしっかりととりましょう。  
帽子をかぶる、日陰で休むなどの熱中症対策も忘れずに!



## みださない!生活リズムはいつも通りで

夏休みも学校がある日と同じ生活リズムで過ごせるといいですね。

『はやね・はやおき・朝ごはん』を心がけて、自分の体を大事にして過ごしてくださいね。

## 夏休みも同じ時間に



# 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もの、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? 書く時間がないときは、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOKです。夏休みを充実させるのは、自分次第です!



## なつやす むくひょう 夏休みの目標

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

うえしませんせい もくひょう まいにち  
上島先生の目標は『毎日バランスの  
よい朝ご飯を食べる』です!みなさんも  
なつやす むくひょう た  
夏休みの目標を立ててみよう!



## 夏休みも継続!3度の歯みがき



## こんな目標はどうですか?

- ・毎日〇時寝て、〇時に起きる
- ・ゲームは1日1時間までにする
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・メディアを使わない日を作る
- ・夜ふかしをしない
- ・1日3回歯みがきをする など



おうちの人と一緒に見てね

## けんこうしんだん 健康診断がおわりました！

けんこうしんだん びょうき いじょう が み つか っ た 人 には、「結果のお知らせ」を渡しています。  
まだ病院に行っていない人は、夏休み中に病院で診てもらいましょう。治療がすんだら、「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

## こんなときはすぐに川から避難！



↑ こんなとき、気をつけてね ↓

## 雷から身を守るために

雷が接近している  
サインに気づいたら…

●黒い雲が  
近づいて暗くなる

●ピカッと光ったり  
ゴロゴロという音が  
聞こえる

●急に冷たい風が  
吹いてくる



建物の中に避難しましょう！

×  
木の近く

×  
軒下



※近くに逃げ込む建物がないときは  
なるべく頭を低くして、しゃがみます。  
両足を閉じて  
つま先立ちになり、  
耳もふさぎましょう。



## 7つのまちがいをさがそう！

