



2025年7月17日 葛城市立當麻小学校 保健室

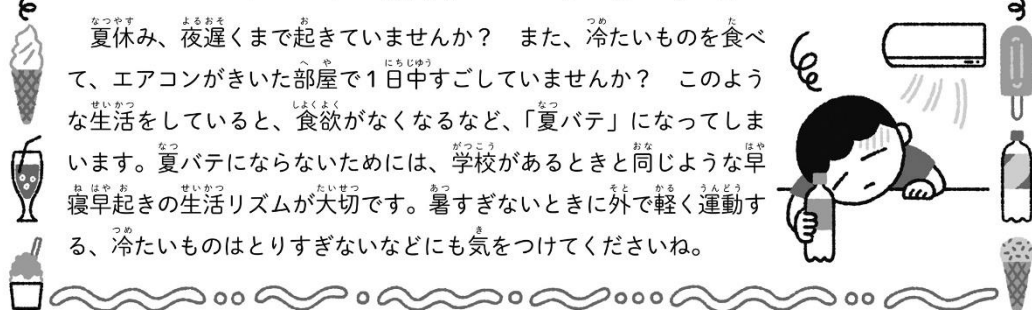
もうすぐ、夏休みが始まります!みなさんはどのようなことをする予定ですか?休み中も『はやね・はやおき・朝ごはん』を心がけて充実した楽しい毎日になると良いですね♪

なつやすみを健康にすごすために

このようなことを心がけて、健康で楽しい夏休みにしましょう!



その生活、バテますよ...



雷から身を守るために

夏の午後は、急に空が暗くなってゴロゴロ...と雷がなることがあります。雷はとても強いエネルギーをもっていて、思わぬけがにつながることもあります。急な天気の変化に気づけるように、空のようすにも目を向けてみましょう。

自分の身をまもる行動が、とても大切です!

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

× 軒下の下

※ 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。



おうちの人と一緒に見てね

健康診断がおわりました!

健康診断で病気や異常が見つかった人には、「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。



アイラブユー Eye Love ューナー

タブレットなどを触っているとつい夢中になり、画面に顔が近づいてしまっている人はいませんか？
近すぎると、目の筋肉が緊張している状態が続いてしまい、視力が落ちる原因に…！
意識をして取り組みましょう！

ゲンキくん



画面から
30センチ以上
離して見よう！

アイちゃん



「ピン・ピタ・グー」も忘れずに！

7つのちがいをさがそう！



水の事故を防ごう！

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気を付けて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、

さらにココにも気を付けて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く

