

家庭数

うちひと
お家の人といっしょに読みましょう



実籾小学校
ほけんしつ
2022. 7. 7

雨のふる日が続きたり、蒸し暑い日があったり、体もまだ十分に暑さになれていないので体調をくずしやすい季節です。こまめな水分補給や規則正しい生活を心がけましょう。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず充実した毎日がすごせるといいですね。

7月の保健目標

暑さに負けない体を作る

毎日 朝ごはん	運動で 汗をかく	冷やしすぎ に注意	しっかり 睡眠

<9月の保健行事>

- 5日(月) 身体測定 (4, 5, 6年生)
 - 6日(火) 身体測定 (2, 3年生)
 - 7日(水) 身体測定 (4組・1年生)
 - 8日(木) 心電図検査 (1年生)
- (心電図問診票 2日配付 6日回収予定)

夏のお出かけ なにがいるのかな？

ぼうし 水とう 日やけ止め 虫よけスプレー

タオル

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうぞしますか？ せっかくの長いお休みだから、興味のあることや好きなことをトコトン追求してみてもどうでしょうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキドキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう！

夏バテしない生活術

疲れをためない 寝る前に温めのお風呂で軽く汗をかくのもおススメ	水分補給 清涼飲料水はさけ、水やお茶で	バランスよい食事 旬の夏野菜を、積極的に食べよう	衣服の調整 冷房が寒いと感したら一枚羽織ろう
---	-----------------------------------	--	--------------------------------------

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

おうちのかたへ

- 夏休みは治療のチャンスです。学校から治療勧告をもらっている場合は可能な限り夏休み中に治療に行ってください。高学年になると治療率が下がります。お忙しいとは思いますが時間を作って治療に行くことをお勧めします。
- 生活リズムが不規則だったり、冷たい物を取りすぎたり、クーラーのきいた部屋で過ごしてばかりいると、夏休み明けに体調を崩してしまいます。規則正しい生活を心がけ、涼しい時間帯には、外で遊ぶ等をして元気に新学期を迎えられるようにしてください。
- 夏休みはみがきカレンダー・染め出しのプリントを配付します。夏休みの宿題の一つとしてぜひ、家庭でお子さんと一緒に取り組んでみてください。