



令和4年7月20日(水)  
 田野小学校 保健室

おうちの人とよみましょう。

まちにまった夏休みの始まりです。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。運動・休養・睡眠・食事・勉強の5つのバランスを考えて、健康で楽しく過ごせるようにしましょう。2学期になったら、夏休みの思い出をたくさん聞かせてくださいね。



## なつやすみもけんこうに!

<p><b>な</b> おしておこう        調子や具合のよくないところ</p>  <p>むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。</p>	<p><b>つ</b> めたいもの        あっさりしたものばかり食べてない?</p>  <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p><b>や</b> りすぎ注意!        ゲームやネットは時間を決めて</p>  <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。</p>	<p><b>す</b> いぶんを        こまめにとって熱中症予防</p>  <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p><b>み</b> ださない        生活リズムはいつもどおりで</p>  <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
---	---	--	---	---

### 保護者の皆さまへ

保護者の皆さまのご理解・ご協力で、今年度も夏休みを迎えることができました。ありがとうございました。

1学期に実施した健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」を配付しています。早期発見・早期治療のためにも、できるだけ早い時期に受診していただきますようお願いいたします。

夏休みの健康観察シート、がんばりカードを配付しました。健康観察シートには毎朝の体温・体調の記入を、がんばりカードには夏休み始めと終わり、それぞれ1週間の生活状況の記入をして始業式の日持参させてください。

何か気になること・ご心配なことがありましたら、学校・保健室までご相談ください。



### き みず じ こ 気をつけよう、水の事故

楽しい夏休み、もしも川に落ちてしまったら、もがいたりさけんだりするのは逆効果。夏休み前に教室で見た動画を思い出して、落ち着いて行動しましょう。合い言葉は「ういてまで」です!

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げ上を見ると呼吸しやすい。

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸にかかえる。



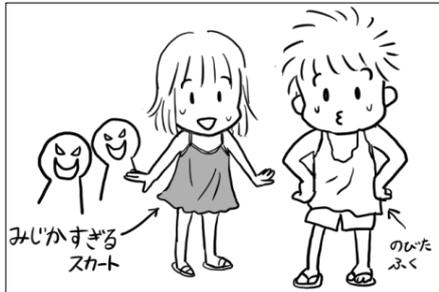
くつははいたまま。軽いくつは浮き具の代わりになる。

手足を足の字に広げる。

## きをつけよう！夏の服装

はだ おお で ふくそう せいはんざい ま こ からだ ひ ひょうき  
 肌が多く出るような服装は、性犯罪に巻き込まれやすくなったり体が冷えて病気になりやすくな  
 たりします。

わる れい  
 ×悪い例

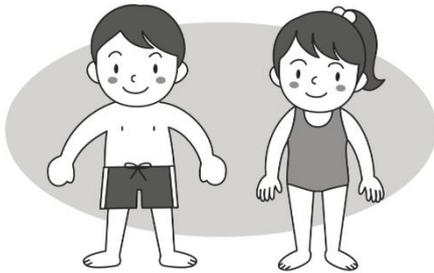


よ れい  
 ◎良い例



## プライベートゾーンについて

みすぎ  
 水着でかかれるところは「プライベートゾーン」といいます。プライベートゾーンは、からだの中なかでも  
 とく たいせつ ばしょ おとこ こ おんな こ おな  
 特に大切な、あなただけの場所です。男の子も女の子もみんな同じように、プライベートゾーンに  
 まも  
 は守らなくてはいけないルールがあります。



ルール①プライベートゾーンは他の人に見せたり、さわらせたり  
 してはいけません。

ルール②他の人のプライベートゾーンを見たり、さわったりしては  
 いけません。

ルール③他の人がいるところで、プライベートゾーンを出したりさ  
 わったりしてはいけません。

## \*\*\* 夏休みがおわったら\*\*\*



しぎょうしきご しんたいけいそく  
 ★始業式後に、身体計測があります★

しんちよう たいじゆう そくてい なつやす ちゆう かてい たいじゆうけい  
 身長、体重の測定を行います。夏休み中にもご家庭の体重計で  
 けいそく かんさつ  
 計測するなどして観察するとよいでしょう。結果は、個別におしらせの  
 けっか こべつ  
 プリントを配付する予定です。※髪の毛をしばる場合は、低いところで  
 しばってください。

うんどうかい れんしゅう  
 ★運動会の練習がはじまります★

なつやす ちゆう すいぶん ほきゅう しゅうかんづ からだ いへん  
 夏休み中に、水分補給を習慣付けたり、体の異変に気づけるよう  
 になりましょう。また、たいりよく おちないよう あさ ゆうがた すず じかん  
 体力が落ちないように、朝や夕方涼しい時間  
 におうちの人と運動をしたりするのもよいでしょう。

だんだんと、ハンカチ・  
 ちりがみのわすれもの  
 をする人がへってきて  
 います。二学期もこの  
 ちょうしでがんばりま  
 しょう！

ちりがみ & はんかち

