

何十んだよい



野向小学校
保健室
R1. 7. 19
夏休み号

※お家の人と一緒に読みましょう

いよいよ夏休みがはじまります。長いお休みを、元気に過ごすための「な・つ・や・す・み」のお話です！

なつバテにならないように！

- ①冷たいものばかり食べないようにしよう。ジュースの飲みすぎも気をつけましょう。
- ②体をしっかり動かそう。暑いけれど、ダラダラ、ゴロゴロしないでおう。
- ③クーラーのかけすぎに注意しよう。体が冷えるとよくないです。



つかれをとるために…

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。お昼寝をしたり、夜ふかしせずしっかりと睡眠をとることが大切です。次の日の朝、スッキリ目覚められると、また元気に活動できますよ。



やさしい心でお手伝い！

夏休みはたくさんお手伝いができるチャンスです。洗濯物をたたんだり、お風呂そうじ、水まきやおかたづけ…ほかにもいろいろなこと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、おうちの人はずっとうれしいですよ。



すいぶん、塩分で熱中症予防

汗をたくさんかくので、お茶や水などの水分はたっぷり飲むようにしましょう。汗をなめてみたら、塩味がしますね。体の中の塩分（しお）も足りなくなるので、お茶に塩を少しまぜて飲んでみましょう。朝昼晩の食事からでも、塩分は補えます。しっかり食べて、水分補給をして、熱中症を予防しましょう。



みんな元気にまた会おうね！

夏休みの間、大きな病気やケガをすることなく、元気にまた学校に来ること。それが1番守ってほしい宿題です。早寝早起きを心がけ、自分の体を大事に過ごしてください。

9月2日(月)のもちもの

健康診断けんこうしんだんの記録票きろくひょう (おうちの人ひとから印いんをもらおう)

げんきチェック

(ふりかえりひとをかんそうかいて、おうちの人ひとからも感想かんそうをもらおう)

はみがきカレンダー

(感想かんそうをひとかいて、おうちの人ひとからも感想かんそうをもらおう)

ねんらくぶくろちやいろ (茶色)

歯はブラシ

