



H.26. 7. 1

せと しりつもしなのしょうがろこ
瀬戸市立下品野小学校

ほけんしつ

きめ
今日は
お父までは宿題!!



こんにちば、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。
何しやうかな...? と考えるとワクワクしてきますね。約40日の夏休みですが、
ほーっと ずぐずと あっという間に過ぎてしまいます。楽しく元気に充実した夏休みを
すごすために、目標を決めてずぐずと いいですよ。そして、何をするにも大切なのは、
健康でいることです。けがや病気に気をつけて、思い出をたくさんつくって下さいね、

元気いっぱい!!

楽しい夏休みに

熱中症の予防

外に出るとき

・ぼうしをかぶろう

・つかれたら白くあげて休もう。
水分補給

- ・お茶をのもう。(スポーツドリンクは糖分が多いのでのめず注意!)
- ・のどがかわく前にのもう。



・体を動かして汗をかいたら、塩分を少し加えた水をのもう。

事故に気をつけよう

- ・交通ルールを守ろう。
- ・「立ち入り禁止」のところに、ぜったいに入。てはダメ! キケン!
- ・プールや海、川など、水の中でぶづけるとあぶないよ!



生活リズムをととのえよう

だらだらすごしたらせつかくの夏休みがもたない!!

はやね はやおき

あさごはん



うんどう



ねるじかん おきるじかんをきめよう。

外であそぼう。

クーラーの中にこもっていると体の調子がわるくなっちゃうよ。

まいあさのうんちもわすれずに!

トラブルにまきこまれないように。

- ・スマホ、タブレット、DSなどインターネットにつながるものには注意! →お家のルールをきめよう。
- ・おそくまであそばない。外が明るいうらとて、6:00まで学校にいろ人も... やめましょう。
- ・知らない人についていけない! かんたんに相談しよう。