

ほけんだより7が

H.28.7.4
瀬戸市立下品野子小学校
ほけんしつ

こんにちは、7月になりました。一学期もあと2週間ちょっと...。
そして、次にまっているのは、夏休み!! 残り2週間で一学期のまとめを
して、せかくの夏休みを楽しくすごせるようにしましょう。
暑くなってきました。水分ほ給をし、かりして熱中症から身を守ろう!

せかくの夏休み、
なににチャレンジしよう!!



夏だあ~~~~!! あっつい夏を健康に楽しむために!!

熱中症に注意!

熱中症になりやすいのは?

- ・気温だけでなく湿度も高いとき
- ・風がないとき
- ・梅雨明けで気温が高く、暑さになれてないとき



どんなひと?

- ・水分ほ給をしない人
- ・暑さになれてない人
- ・肥満の人
- ・赤ちゃんや、小さい子、高齢者
- ・生活リズムがととのっていない人

家の中では

- ・エアコンやせん風機を上手に使おう。
- ※冷えすぎても体調をくずしてしまうので、設定温度は、外の気温との差が5℃以内で!!

外では

- ・帽子をかぶる
- ・水分と塩分をほ給する
- ・つかれたら日かげで休む
- ※スポーツドリンクは糖分が多いのでのみすぎに注意!

睡眠不足に注意!

時に休み中は早ね・早あきがくずれがちになります。
せかくの夏休みをダラダラすぎさないためにも、ねる時間とおきる時間を決めましょう!!



学校があ3時と
同じ時間に
起きられると
いいな!!
...9時、10時まで
ダラダラねている、なんて
ことのないように。

9時、おそくても
10時にはねよう。
12時...なんてこと
のないように。
次の日が元気にすごせな
くて、もったいないよ!!
熱中症にもなりやす
くなります。

食事に注意!

1日3食、しっかり食べよう!

朝ごはんをぬいてしまうと、
月曜日からだもエネルギーが
たりなくなります。

成長しているみなさんは、
1日3食、しっかり食べて、
リズムをくずさないことが
とても大切です!!



そして...事故やトラブルに注意!!

△ 交通ルールを守ろう! △

- ・信号はまろうね。
- ・ヘルメットをかぶろうね。

△ 水の中や近くで遊ぶ △

- ・毎年夏になると水の事故で人が亡くなっています。
- 安全に楽しもうね!

△ ネットトラブルにまきまれ △

- ・DS、PSP、スマホ、タブレット...インターネットにつながるものの使い方をもう一度お家のひととくいにしよう。

全員が笑顔で登校できることが何よりもの原いです。

