

夏を元気に楽しくすごそう!

R4. 7. 19

1学期が終わり、夏休みがやってきます。夏は、海やプールで泳いだり、花火をしたりと楽しいことがたくさんあります。あまりの楽しさから、ついつい夜ふかしをしたり、冷たいものをたくさんとりすぎたりしがちです。規則正しい生活をおくり、夏を楽しんでください。

なつやすみ も 健康 で 安全 な 生活 を !!

(リズムのある生活)

- ・休み中も学校のある時の時間に起きる。
- ・朝の涼しいうちに勉強をする。
- ・食事は朝・昼・夜の3食をきちんととる。
- ・元気に体を動かす。
- ・早寝早起きで十分な睡眠をとる。

(体調の管理)

- ・冷たいものを食べすぎない・飲みすぎない。
- ・クーラーの温度は、下げすぎない。
- ・汗をかいたら水分補給をする。
- ・帽子をかぶって、直射日光をさける。

(安全な生活)

- ・危険な場所では遊ばない。
- ・交通ルールを守る。
- ・花火は大人といっしょにする。
- ・出かける時はおうちの人に行き先と帰る時間を伝える。

「予防」が大事です。水の事故

この時期、特に注意したいのが水の事故です。その主な原因のひとつが「不注意」があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません。



子どもだけで遊びに行かない



しっかりじゅんぴ運動をする



おうちの人や係員さんの指示を守る



時間を決めて休けいをとる

知ってふせごう! 「熱中症」

熱中症ってなに?



日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こる。

起こりやすいのはどんなとき?



暑いとき、スポーツをしているとき、しめぎった室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすい

どんなふうになるの?



頭痛や筋肉痛、はき気、だるい、立ちくらみ、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状。

なにかおかしいと思ったら



少しでも調子がわるい、なにかおかしいと感じたら、がまんせずじっとした場所で休む、体を冷やす、水分をとる。

熱中症をふせぐためには...



無理せずじっとすること、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切。

出かける前に、おうちの人にきちんと伝えておこう!!

- *どこに行くのか
- *だれと行くのか
- *何をしに行くのか
- *いつごろ戻るのか



知らない人から声をかけられても、絶対について行ってはいけません。危ないめにあいそうになった時には、大きな声を出して、とにかくその場から逃げましょう。そして、すぐに大人の人に知らせるようにしてください。

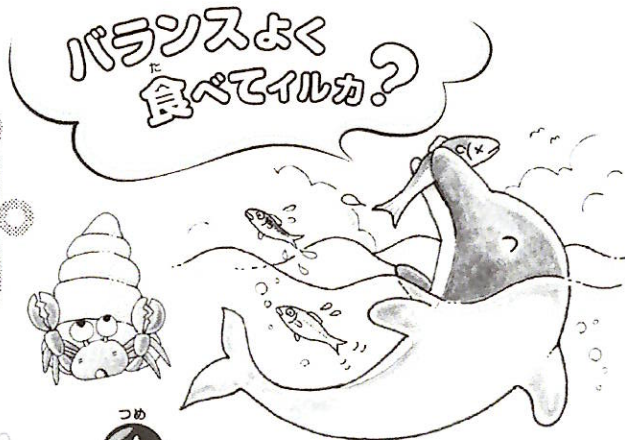
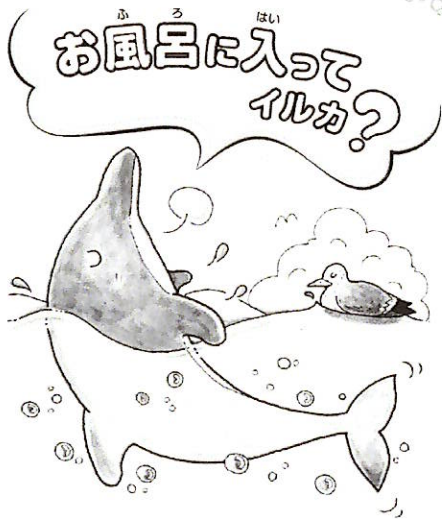
*健康診断が、終わりました。保護者のみなさまのご協力ありがとうございます。

- ①受診の必要な場合はお父さんを通して、保護者に文書で連絡しています。
 - ②早めに専門のお医者さんの診察を受けてください。
 - ③受診後は、結果を必ずお知らせください。
- *わからないことがありましたら、お知らせください。

*夏のすこやかカレンダーを8月20日から始業式までの間、規則正しい生活リズムに戻すために行います。生活リズムをくずさないために早寝・早起き・朝ごはんなどで規則正しい生活の習慣化をお願いします。

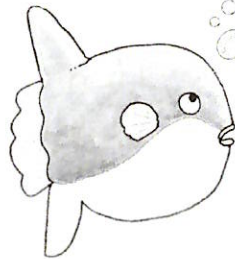
*熱中症予防のために「早寝・早起き・朝ごはん」や帽子をかぶる・水分補給をする・日かげで休むなどお父さんの健康状態にご配慮ください。よろしくをお願いします。

なつ げん き
夏を元気に!
これして
イルカ?

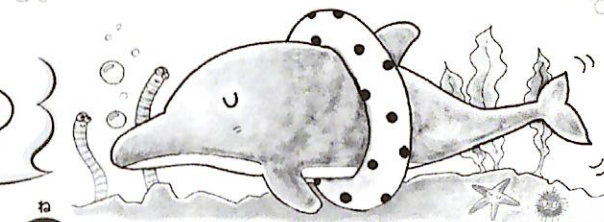


冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べて
いませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏
った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因
に。1日3食バランスよく食べましょう。

筒 単にシャワーで済ませていませんか?
部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来
で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食
べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお
湯にゆっくり入りましょう。



遊 びに夢中になって、ついつい水分補給を
忘れていませんか? たくさん汗をかいて体か
らどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低
下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇い
た」と感じる前にこまめに水分を。



寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか?
睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。
寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

出かけるときは忘れずに

<input type="checkbox"/> ぼうし 直射日光が あたるのを防ぐ。ツバが 広く通気性のよいものを。	<input type="checkbox"/> 水筒 汗やおしっこ から出ていく 水分を補給。	<input type="checkbox"/> 汗ふきタオル あせもやにおい 対策に。清潔な ものを用意して。
--	---	---

こかげ
木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

Copyright: 2024/7/23 14

今日は何の日? クイズ★

7/23 は土用の丑の日。
この日にうなぎを食べるのはなぜ?

- ① おいしいから
- ② 長生きを願って
- ③ 夏を元気に過ごすため