夏休み！

特別号　ほけんだより

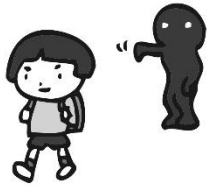
白鳥小学校第４号
令和４年７月１９日

待ちに待った夏休みが始まります。新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が増えて、最近のニュースでは第７波に入ったと言われています。せっかくの夏休み、感染症対策をしっかりしながら楽しんでくださいね！

安全の合言葉「いかのおすし」

夏休み中に、“友だちだけで出かける。”なんてこともあると思います。安全に過ごすための合言葉をおさらいしておきましょう！

いかない

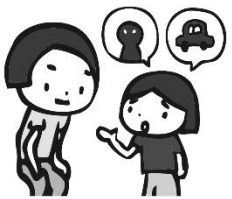


のらない

おおごえでさけぶ

すぐにげる

しらせる



出かけるときは、「どこへ・だれと・何をしに・何時に帰る」をお家の人に伝えてから出かけ、外が明るいうちに帰宅するようにしましょうね！

７つのまちがいをさがそう！

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症

基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下

アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病

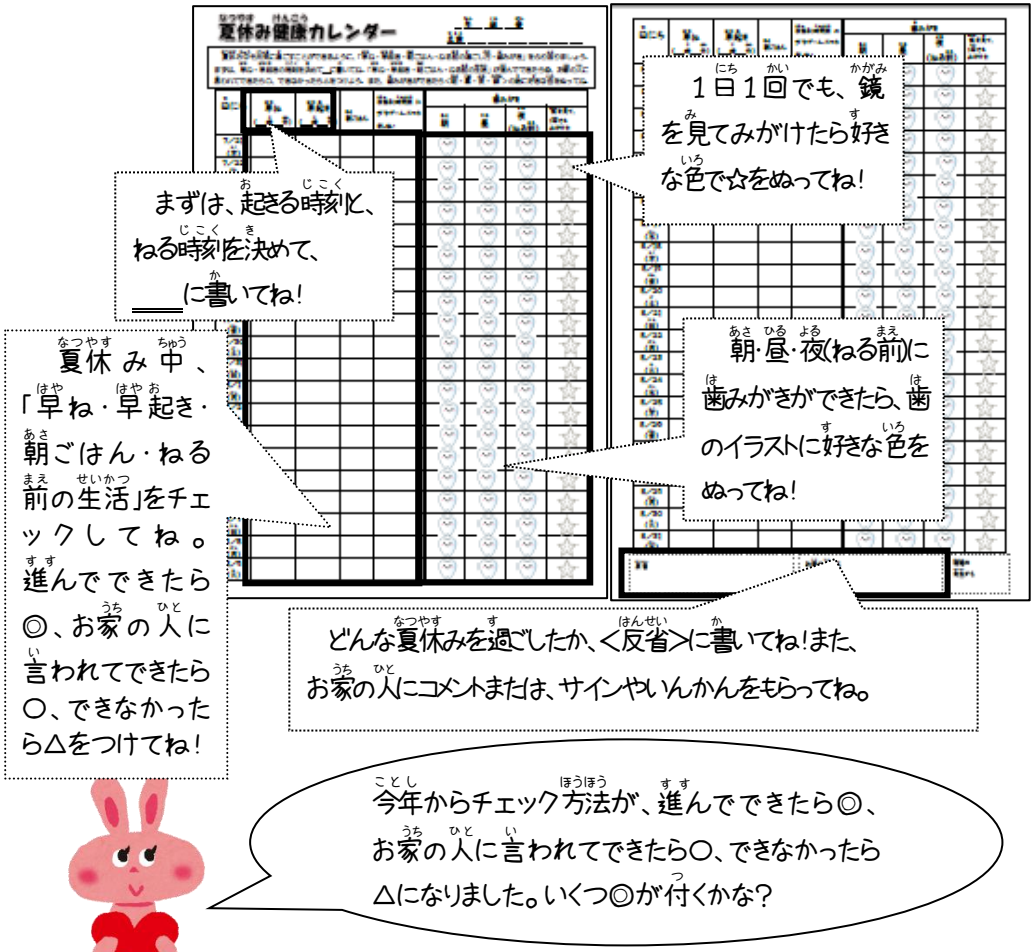
冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

夏休みは生活のリズムが乱れやすく、体調を崩してしまうことがあります。「健康カレンダー」を使って生活のリズムを整えて体調を万全にして夏休みを楽しんでくださいね！２学期にみなさんに会えるのを楽しみにしています♪楽しい思い出話を聞かせてくださいね♡♡

「夏休み健康カレンダー」について

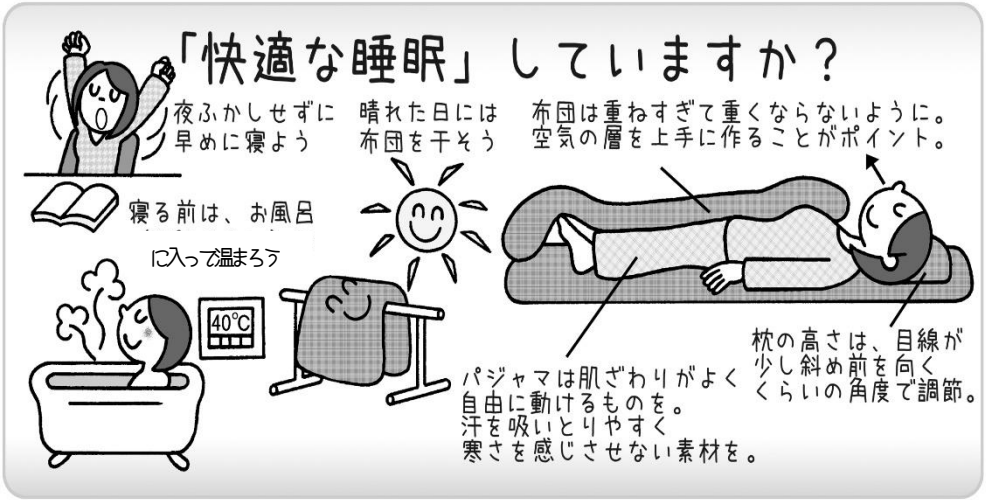
夏休み期間だけでなく、2学期に向けて元気に過ごせるように、「夏休み健康カレンダー」で自分の生活習慣をチェックしましょう。

提出日　９月１日(木)の始業式に担任の先生に提出



今年からチェック方法が、進んでできたら◎、お家の人に言われてできたら○、できなかったら△になりました。いくつ◎が付くかな？

夏休みは、どうしても生活習慣が乱れてしまいます。そのため、「夏休み健康カレンダー」を使って生活習慣を見直し、二学期に向けて生活のリズムを整えていっていただきたいと思います。お子様が「早寝・早起き・朝ごはん・寝る前の生活」そして、食後の歯磨きがしっかりできるよう声掛けと見守りをよろしくお願いいたします。ご協力お願いいたします。



うだるような暑さが続いていて、エアコン無しで過ごすのは難しい毎日です。しかし、冷房が効いた部屋ばかりで過ごしていると、自律神経のバランスが崩れ、体調不良に繋がることがあります。反対に、睡眠時にエアコンを我慢していると熟睡できなかったり、熱中症になってしまったりする危険があります。“快適な睡眠”のためには、寝る前の行動と寝室環境を整えることが大切だと言われています。快適だと言われている温度は２８℃以下であり、さらに湿度が４０～６０％が良いとされています。エアコンを上手に活用して、この夏の熱帯夜を快適に過ごしてください。

クイズ答え　ネコのひげ／携帯型ゲーム機の位置／男の子のＴシャツの星／白いクッションの形／物干しざお(上)の長さ／右の植物の鉢皿／左のコップのストロー