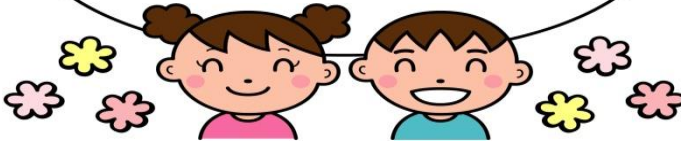


中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和5年7月 夏休み直前号



な

ちゅうい あたま なか つバテ注意! 頭の中でチャイムをならそう!

おきる時間、ねる時間、食事の時間、勉強の時間...

生活のリズムがくるわないように、夏休みでも規則正しい生活を!

だらだらした生活は夏バテの原因にもなります。



つ

かれをためない、のこさない

暑さのために、体はととても疲れやすくなっています。疲れていると、からだの抵抗力も弱まってしまう。ヘルパンギーナやプール熱などの夏かせ、新型コロナウイルス感染症の流行も続いています。しっかり体を休めて、元気に過ごせるとよいですね。

や

じかん き りすぎていない? ゲームやネットは時間を決めて!

メディア機器は、スマートルールを守って気持ちよく使しましょう。

家の中でゲームばかりしていないで、体を動かして遊んだり、読書やお手伝いをしたりするのもいいですね。



す

えんぶん ねっちゅうしょうよ ぼう いぶんと塩分で熱中症予防!

こまめな水分補給が大事です。3度の食事をバランスよくとって、塩分も補給しましょう。

『「梅雨明け十日」熱中症に注意!』と言われるように、この時季は、急に日差しが強くなり、気温も高くなるので、暑さに慣れるまでは特に注意が必要です。



み

げんき あ んな元気に会おうね!

事故や病気には十分気をつけましょう。夏休み明け、たくさんの経験をして、心も体も大きく成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

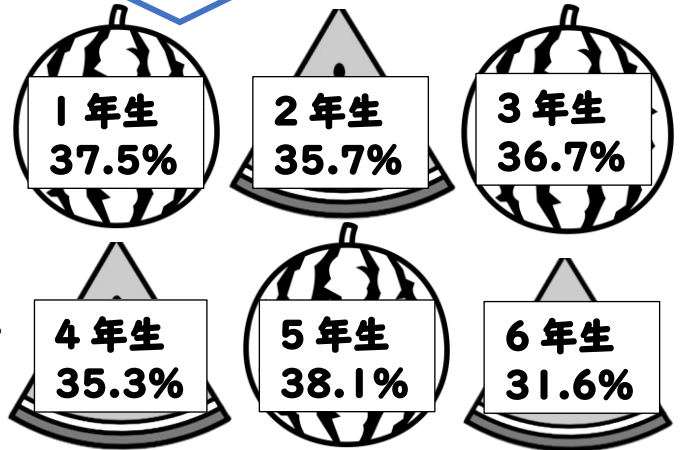


なつやす 夏休みは

ちりょう 治療のチャンス！

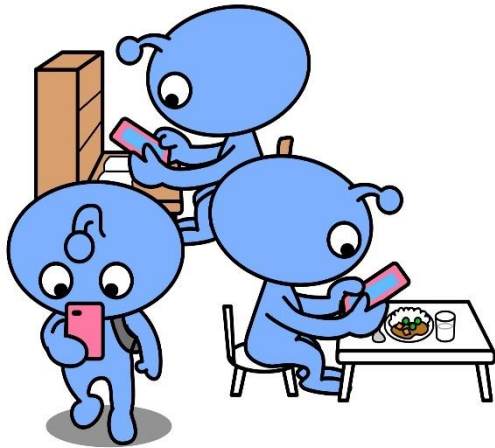
むし歯の治療がまだの人には、
もう一度治療のお知らせを出しました。
むし歯は放置しておいても治りません。
夏休みにこそ、必ず治療に行くようにしましょう。
めざせ 治療率100%!

げんざい ば ちりょうりつ 現在のむし歯治療率



ゲーム・スマホ・タブレット

つか かた どんな使い方をしてしていますか？



ゲームやスマホを使いすぎると
「ドーパミン神経」という、幸せ・うれしい気持ちを感じる部分がこわれていきます。こわれた神経は戻すことができません。もっと強い刺激を求めて、ゲームやスマホがなければ落ち着かない脳になってしまうかもしれません。
ゲームやスマホの使い方を今一度、
おうちの人と確認してくださいね。



水の事故に 気をつけよう

うみ かわ お 海や川に落ちたときは “浮いて待て”!

いき す くうき はい
息を吸って空気を肺のため、
あごをあげて上を見る



て すいめん
手は水面より
した
下にする

てあし だい じ
手足を大の字に
ひろ ちから
広げて力を抜く

保護者の方へ

いよいよ夏休みが始まります。子どもたちにとっては待ちに待った夏休みだと思えます。コロナの制限がなくなった反面、活動範囲や活動内容が広がり、事故や熱中症の心配等、何かと気を張る夏休みになりそうな気がします。

今年もむし暑い日が続きましたが、それでも子どもたちは元気いっぱい活動することができていました。感染症の目立った流行もなく、予定していた行事等も全て実施することができました。これも保護者のみなさまの日々の健康管理のお陰だと感謝しております。ありがとうございました。夏休み期間中も引き続き、よろしく願いいたします。