

ほけんだより

令和5年 7月20日
横浜市立鴨志田緑小学校
養護教諭 菅原 衣世

なつやす とくべつごう ～夏休み特別号～

待ちに待った夏休みがはじまります。今年も暑い夏休みになりそうですが、しっかり体を休めて、元気をチャージしましょう。熱中症やけがに気をつけて、規則正しい生活をしながら、思い出いっぱいの夏休みにしてほしいと思います。夏休み明けに、みなさんと明るい笑顔で会えることを楽しみにしています。

なつやすみもけんこうに!

な おしとおこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちようをすませよう。

つ めたいもの
あつさりしたものばかり食べてない?



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

みず じこ ちゅうい 水の事故に注意しましょう!

毎年夏になると、海や川で子どもが命をおとす事故が起きています。行き慣れた場所でも、子どもだけで水辺に行くのは絶対にやめましょう。

- 水辺に行くときは、必ず大人と一緒に行く。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着る。

この2つの約束を覚えておいてください。



海や川に落ちたときは “浮いて待て”!

息を吸って空気を肺のため、あごをあげて上を見る



手は水面よりした下にする

手足を大の字にひろちからぬ 広げて力を抜く

夏休み元気アップ! カレンダーをやってみよう!

夏休みの間で夜更かしや朝ねぼうのくせがつき、学校がはじまると寝不足で遅刻したり、体調をくずしたりしてしまう人がいます。夏休みも起きる時間や寝る時間を決めて、規則正しい生活を心がけましょう。歯みがきカレンダーも活用して、一日3回の歯みがきで虫歯を予防しましょう。

夏休みも継続! 3度の歯みがき

