

おうちの人といっしょによみましょう★



なつ  
やすみ  
号

令和4年 7月19日  
横浜市立 荏田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

**なつやす 夏休みも はや 早ね はや 早おき あさ 朝ごはん**

もうすぐ夏休みになりますね。

いま 少し疲れたなと感じている人は夏休みにゆっくり

心と体を休ませてくださいね。

夜おそくまで起きていると、朝起きるのがおそくなり、

朝食を食べる時間がなくなって、元気がでません。

夏休みも『早ね 早おき 朝ごはん』を心がけて

心と体のリズムを整えましょう。



**なつやす げんき 夏休みを元気にすごせる あ・い・う・え・お**

- ㊤ さごはん まいにち たべよう
- ㊦ つもと おなじじかんに おきてね
- ㊧ んどうでも こまめに すいぶんを とろう
- ㊨ いようを しょくじで バランスよく とろう
- ㊩ ふろに はいって つかれを とろう

**みんなの元気にすごせる  
あ・い・う・え・お は何かな？**



# うみ かわ あそ 海や川で遊ぶときは・・・

なつ うみ かわ みずべ あそ い ひと りん みず し こ お きせつ  
夏は海や川などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。

い な ばしよ こ みずべ きけん  
行き慣れた場所でも子どもだけで水辺に行くのは危険なのでやめましょう。

## あんぜん あそ 安全に遊ぶポイント

- ① こ みずべ あそ い  
子どもだけで水辺に遊びに行かない
- ② つ の き  
釣りやボートに乗るときはライフジャケットを着る
- ③ みず なが はや ばしよ はい  
水の流が速い場所に入らない
- ④ てんき へんか ちゅうい  
天気の変化に注意する
- ⑤ たいちょうふりょう すいみんぶそく ばあい むり やす  
体調不良や睡眠不足の場合は無理せず、休む



## さ ちゅうい ハチに刺されないように注意しよう！

やま うみ へ 出 かける こと の 多い 夏 は、い ろん な 生 物 に 出 会 い ます。特 に 8 月 から 10 月 は スズメバチ の 被 害 が 多 くな る 時 期 だ す。



### もし刺されたら・・・

- たいちょう や 様 子 が お か し い と 思 っ た ら、  
ただ ち に 病 院 を 受 診 す る よう に し ま し ょ う。  
い ち ど も ハチ に 刺 さ れ た こと の あ る 人 は  
し ゃ う じ ゃ う が な く て も す ぐ に 病 院 を 受 診 し ま し ょ う。

## おうきゅうてあて 応急手当

- ① 刺された傷口を流水でよく洗い流す。
- ② 傷口から毒をしぼり出す。
- ③ 抗ヒスタミン軟膏などがあれば塗る。冷やす。

## 保護者の皆様へ

夏休みは楽しいことが多い反面、事故や事件などの危険がいつもより多くなる傾向にあります。遊びに行くときの服装、持ち物、時間などご家庭でもルールを作って、お子様とご確認ください。

【夏休み中のケガや病気について】  
夏休み中にケガや病気で病院を受診した場合は夏休み後に担任までお伝えください。その際に医師から学校生活で気を付けることや運動制限などの指示が出ていましたら、一緒にお伝えください。

