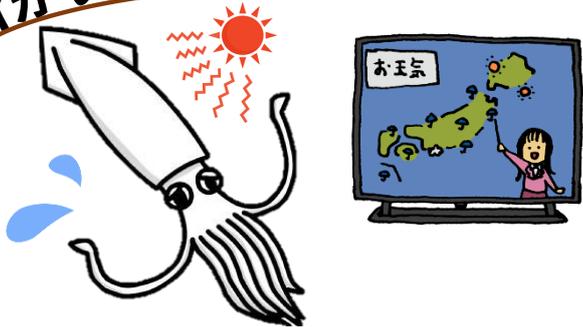


ほけんだよ！

皆さんが楽しみにしている夏休みがもうすぐ始まります。普段過ごしている学校から離れ、遊びや勉強などの予定を自分で決めて、時間の管理をしなければいけませんね。夏休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊を続けていると生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。規則正しい生活を送り、夏休みを元気に過ごしてくださいね♪

イカ いつ暑い？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など天気予報で確認しよう。日焼けや暑さ対策も忘れずに。

ネコ スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいます。朝・昼・夜と栄養バランスのいい食事を心がけよう。

鯛は 渴いた



軽い お塩 いるか？

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとろう。

夏を

元気に過ごす ポイントは？

上から読んでも下から読んでも
同じ言葉になる回文になっています♪

寝つき いい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使ったりとぐっすり眠れる環境づくりをしよう。

保護者のみなさまへ

日頃の感染症対策やお子さんの健康管理にご理解とご協力をいただきありがとうございます。夏休み期間中もご多忙の中、恐縮ですが保健室よりお願いがあります。下記のご協力宜しくお願い申し上げます。

①日々の健康観察及び熱中症対策について

コロナを含めた感染症拡大や熱中症の危険について予想されています。夏休み中も部活動等で登校をする前に、ご家庭での健康観察を行っていただきますようお願いいたします。健康状態が優れない場合は、病院受診や十分な休養をご検討いただきお困りのことがある場合は、学校へ連絡してください。また、熱中症予防のために朝食を食べる習慣や十分な水分を持って来られるようご協力ください。

②健康診断について

4～6月に行われた健康診断で、受診を勧められたお子さんは、ぜひ夏休みを利用して受診をお願いします。また、欠席をしていてまだ健康診断で受診していない項目があるお子さんは、学校までご相談ください。