

ほけんだより



貝塚市立北小学校 保健室
平成23年7月19日

つゆ 梅雨もあけて、あお 青い夏の空が見ら
れるようになりました。学校は、
ほんとう 本当は暑いんですね...
これから長い夏休みがスタートします。
さそく できるだけ正しい生活をして、げんき
に夏休みをお過ごしください!

夏休みの過ごし方は
どっちがいいお過ごしかな??

Q1 とってもあついで...

A 冷たいものばかりたべる
B 冷たいものもたべる

Q2 ぐっすり寝たいので...

A よくかきする
B はやくねる

Q3 クーラーがあるので...

A クーラー25℃でひんやり
B クーラー28℃と
せんぷうきでひんやり

11-21, 27, 28 ← 80 8 ← 60 9 ← 10 11, 14, 15

家でも外でも熱中症対策

クーラーは 27~28℃で!

規則正しい生活をしよう。

「早く、早起き 早寝、早起き」

「お茶はミネラルが多く、夏にピッタリだよ!!」

「こまめに、水分をとろう!」

「汗をたくさんかくので、お風呂にしっかり体を洗いけつに!!」

「夜は10時には、ねるようにしましょう。テレビ、ゲームのやりすぎは注意です!!」

「ポイントはお早起き。朝日をあびて、シャワーと、目覚めよう!!」

「朝ごはんを食べるとのうがが自覚めます。必ず食べよう!!」

「まずは、ぬれたタオルやハンカチをまく」

「のみものは、ぜったいもって行く!!」

「こまめに、のもう。」

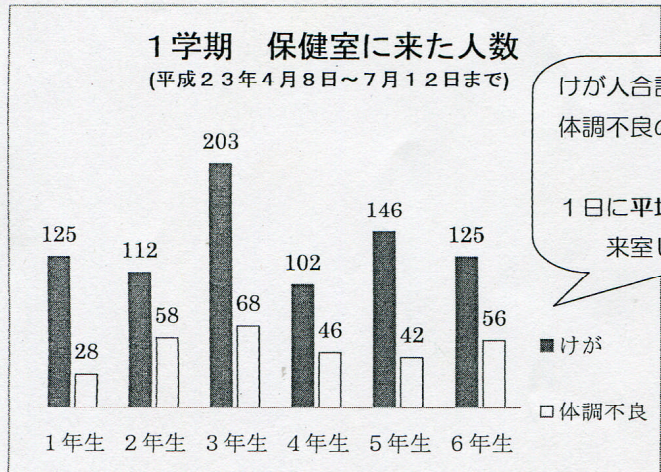
「ホウシをかぶるよ!!」

「せんぷうきをじょうずにつかう!」

★ なつやすみ中も、熱中症に気を付けてください!! ★

大切なのは... 生活リズム

ほけんのようす 学期



けが人合計813人
体調不良の人合計298人
でした。
1日に平均18人の人が
来室していました!



おうちの方へ

今年度は、運動会が6月に開催されたため、少しけが人が多かったと思います。感染症ですが、特に流行することなく、一学期を終えることができそうです。

現在、耐震工事のため、子どもたちは、暑さと騒音の中での勉強となり、心身ともに、疲れていると思います。夏休み中、ゆっくりと休ませてあげてください。