



ほけんだより

毎日、暑い日が続いています。夏は暑さのために食欲がなくなったり、冷房のせいで体調をくずしたりしやすい季節です。家族で山や海や川に出かけたり、普段できないことに挑戦できる機会でもあります。規則正しい生活習慣をこころがけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



おうちの人とやってみよう！

夏休みクロスワードパズル



①		④	⑤	
⑦	③			
⑧				⑥
	⑨			
②				
⑩				

タテのカギ

- ①い草のすずしさが夏にぴったり。和室のゆかにしてあるもの。
- ②夏は「大三角」が見えます。夜空にかがやいて見えるもの☆
- ③〇〇〇〇の学校は、川の中♪
- ④海で泳ぐこと。夏といえば、やっぱりこれでしょう。
- ⑤「〇〇は金なり」と言います。せっかくの休みをムダに過ごさないように。
- ⑥海やプールなどで泳ぐこと。始める前は、しっかり準備体操をしてから！

1日3食しっかり食べる

夏は食欲がわきにくく、3食きっちり食べられないかもしれません。でも、暑いときこそ、食事が大切です。まずは3食きっちりと。さらに、次の3つを心がけましょう！

- ・おかずだけの食事にならないように。必ず主食（ご飯、パン、めん類）を摂りましょう。
- ・ジュースやスポーツドリンクではなく、牛乳、麦茶、水を飲みましょう。
- ・カップ麺、ファストフードは、できれば避けましょう。



ヨコのカギ

- ④夏の風物詩。うずまき型の〇〇〇線香。
- ⑦心配したときや困ったときに出る大きな息。早く宿題を終わらせないと出るかも。
- ⑧早ね早起きをしましょう。生活習慣を〇〇〇と、休み明けが大変です。
- ⑨海の向こうの外国のこと。夏休みに旅行に行った人もいます。
- ⑩夏休み中に終わらせるには、計画を立てて、毎日コツコツとすることが大切です！



おうちのかたへ...

ありがとうございました

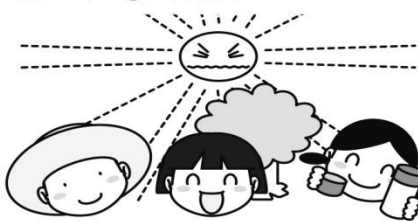
7月のほけんだよりで、「保健室で使用する保冷剤を持ってきてください」とよびかけたところ、おうちの方が子どもたちに保冷剤を持たせてくださり、たくさんの保冷剤が集まりました。中には、すぐ使えるよう凍らせて持たせてくださったおうちもありました。

使用することもたちには、ていねいに扱うよう指導しながら、これからも大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。



熱中症を防ぐために！

- 服装に気をつけましょう
帽子をかぶり、通気性のある服装にしましょう。
- 子どもを観察しましょう
ちょっとでも変だなと感じたら、涼しいところで十分に休憩しましょう。
- 水分をこまめにとらせましょう
水やお茶、薄めたスポーツドリンクなどをのみましょう。
- 日ごろから暑さに慣れさせましょう
機会をみつけて、外で遊ぶようにしましょう。



こんなときは危険！ 救急車を！

- ・めまい、嘔吐などの症状があるとき
- ・体温が高いとき（38℃以上）
- ・皮膚が乾燥しているとき
- ・意識障害があるとき

*裏面は、児童保健委員会で作成した「委員会だより」です。