

すくすく7月

ながれやましりつやぎきたしやうがっこう
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい ねん がつ
平成29年7月

いよいよ梅雨も明け、暑い夏がやってきます。そして、明日から楽しい夏休みが始まります。みなさんは、長い長い夏休み、何をしておすごしますか？水泳教室、かがやき学習、部活動、勉強、家のお手伝い、家族旅行、親戚の家に行くなど、様々な計画を立てていることでしょう。たくさんの計画をこなすには、暑さに負けず、元気でなければいけません。けがや病気、事故等には十分注意し、充実した夏休みをすごしましょう。

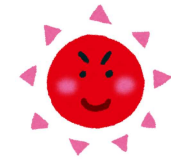
7・8月の保健目標

きそくただいせいがつ
「規則正しい生活をしよう」
けんさくちりやう
「検査や治療を済ませよう」

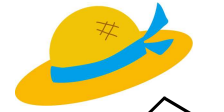


夏休み中に治療・検査を済ませよう！

けんこうしんぜん けつか ちりやう けんさく
健康診断の結果、「治療・検査をしましょう」の紙をもらい、まだ一度もお医者さんに診てもらっていない人がたくさんいます。通院する時間がたっぷりある夏休み。健康に2学期を過ごせるように、治療や検査を済ませましょう。




暑い夏。外で遊ぶときの注意



ぼうしをかぶろうね

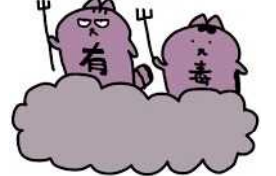
たいやうがぎらぎらした暑い夏。体温よりも気温が高くなる日があり、熱中症が心配されます。外で遊ぶときには、十分に注意が必要です。



につちゆう ひざ つよ じかん
日中の日差しが強い時間は、外で遊ぶのはやめましょう。特に11時～3時くらいは、気温が高くなる時間帯です。この時間帯は避けましょう。



あそ で とき わす
遊びに出る時は、忘れずに水筒を持参して、こまめに休養しながら、水分補給をしっかりとしましょう。



こうかがく ちゆういほう
光化学スモッグの注意報や警報の放送がかかったら、家に帰って室内ですごしましょう。



子どもだけで遊ぶときは「だれと」「どこで」「いつまで」「何を」「遊ぶのかを」おうちの人(大人)に必ず伝えてから出かけましょう。

規則正しい生活を送り、夏休みを健康に過ごしましょう！

1 はやね・はやおき



2 たべたらはみがき



3 そとへでるときはぼうしをかぶる



4 そとからかえったらてあらうが



5 テレビやゲームはじかんをきめて



6 つめたいもの たべすぎ・のみすぎにちゅうい



き・を・つ・け・て！

子どもをねらった犯罪が増えています。夏休みだからといって浮かれた気持ちでいると、簡単に犯罪に巻き込まれてしまいます。気持ちを締めつけてすごしましょう。

- ①知らない人にはついていかない
- ②一人でふらふら出かけない
- ③人気がない場所には行かない
- ④連れて行かれそうになったら「たすけて！」と大声で叫ぶ
- ⑤ネットで書き込みをしたり、画像や動画の投稿をしない。
- ⑥ネットで知らない人とやりとりをしない



保護者の方へ



新しい年度が始まり、あっという間の4ヶ月間でした。子どもたちはそれぞれに、新しい環境でがんばった1学期だったと思います。夏休みは、お子さまがお家でゆっくりすごしたり、お家の方とコミュニケーションをとる大切なフレッシュ期間です。ふだんはじっくりお子さまと向き合える時間とるのが難しいかと思いますが、この機会にお子さまとふれあう時間を作っていただけたらと思います。

1学期の健康診断の結果「治療・検査を受けましょう」の通知をもらったまま、まだ受診を済ませていない場合は、夏休みを利用してかかりつけ医に診てもらおうようお願いいたします。受診が完了したら、「受診済報告書」を提出するようにお願いします。

2学期も元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています

