

ほけんだより

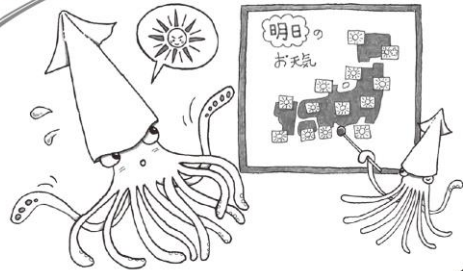
夏休み号

2022年(令和4年)
7月 NO. 9
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

夏休みが始まりますね!夏休みは長いようで、ダラダラと過ごしているとあっという間に終わってしまいます。こんな時こそ、勉強やスポーツなど興味のあることに打ち込めるチャンスです。そのために生活リズムを整えて、メリハリのある楽しい夏休みを送りましょう!
2学期にパワーアップしたみなさんと会えるのを楽しみにしています☆



イカ いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 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よ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

鯛は 渴いた



「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りましょう。

軽い お塩 いるか?

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文のこと

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て、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。



お酒・タバコ・ドラッグ

ダメ、ゼッタイ!

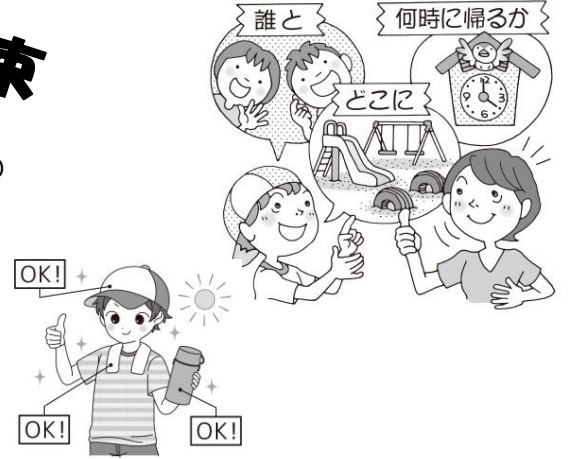
心と体を壊してしまうキケンな誘惑。初めは「友達に誘われて」「その場のノリで」「1回だけなら」と軽い気持ちでも、やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

SNSの中にはウソの情報もあります。例えば、「ノンアルコール飲料」。20歳以上の人が飲むために作られているので、「ジュースみたい」「アルコールが入っていないからOK」ではないのです。

もし誘われても大事なものは「はっきり、きっぱり断ること」。自分や大切な家族を守るためによく考えて行動しましょう。

外に出かける時の約束

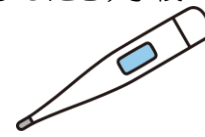
もし、子どもだけで出かける時は、おうちの人に「だれと」「どこに」「何時に帰るか」を必ず伝えて行きましょう。そして、熱中症を予防するために、ぼうし・水筒・タオルを忘れずを持って行きましょう。ケガや熱中症に気を付けて過ごして下さいね。



保護者のみなさま

日頃より感染症対策にご理解とご協力を頂きありがとうございます。

子どもたちに8・9月分の健康観察カードを配布していますので、夏休み中も毎日の検温と健康観察をお願いします。また、基本的な感染症対策を引き続きよろしくお願いたします。気になること等ありましたら、学校へご連絡ください。



夏休みの間に治療を済ませよう



健康診断で気になる場所が見つかった人は、早めに病院でみてもらいましょう!