

ほけんだより NO. 7 夏休みとくべつ号

2021年(令和3年) 7月



福山市立大谷台小学校 ほけんしつ

夏休みのほけん目標 **夏休みを健康にすごそう!**

はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん・

メディアの時間をまもろう!

夏休みも

早ね



1・2年生は9じ
3・4年生は9時30分
5・6年生は10時までにはねるようにしましょう!

元気もりもり週間
の結果

6月は99人
まもれました

早おき



夏休みだからといって、ずっとねていたら
元気が出ないよね…
朝7時ごろにはおきましよう☆

6月は110人
まもれました

朝ごはん



良い1日は、朝ごはんから☆
少なくとも、パンやお米などの主食は食べる
ようにしましょう。それに野菜やしるもの(みそ
しるなど)があるといいかも!

6月は119人
まもれました

メディアの時間

テレビ・ゲーム
スマホ など



夏休みは自由な時間がいっぱい!
でも、テレビや動画(YouTubeなど)の見すぎ、
ゲームのやりすぎは体によくないよね…
多くても1~3時間までにして、
おうちでのきまりも守ろう!

6月は112人
まもれました

元気もりもり週間は、11月にもあるよ!
みんなで白ごころから気をつけようね☆

みず じこ き キケン!! 水の事故に気をつけて!

1年間に起こる「水」の事故の半分は、7~8月の夏休みに起こりやすいです。

あぶないことにまきこまれないために、
海や川、池などにはひとりで、または子どもだけでは
絶対に近づかないようにしましょう!

また、友だちがおぼれたり、
おぼれそうになったりしているときは、
まず大きな声で助けを呼びましょう。
絶対に自分だけで友だちを助けることがないように!!
(2人ともおぼれてしまう危険があるからです。)

服を着たまま 水に着たときは...

あおむけの姿勢で手足を「大」の字にひらき、からだの力をぬいて水に浮く

服や靴は体温低下やケガの防止になるので脱がない

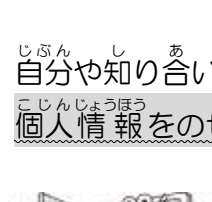
空のペットボトルなど、つかまれるものがあれば利用する。

助けが来るまで、あわてずに待ちましょう!

つか かた みなお メディアの使い方を見直そう!



自分や友だちの写真や動画
を人に送ったり、SNSにのせたりしない



自分や知り合いの個人情報
をのせない



ネットで知り合った人
には絶対に会わない

ほけんしつ からみる こどもたち

7月にほけんしつ前のろうかに、色々なキャラクターと背比べができる身長計が完成しました!



ほけんしつの前を通るたびに、背比べするこどもたち。「今は〇〇と同じくらい!」「くまモン大きすぎる!」などたくさんの声が聞こえます。

身長を伸ばすためにも、夏休みも早ね早おきをして、3食きちんと食べて、たくさん体を動かして過ごしましょう♪

2学期にみんなが健康なからだと心で登校して来てくれることを楽しみにしています♪