

京丹後市立丹後小学校 保健室 令和3年7月20日(火)



ま ま なつやす 待ちに待った夏休み!

37日間の長い長い夏休みが始まります。ゆっくりするのもいいですが、無計画にだらだら過ごしてしまうのはもったいない!! なかなか普段できないことにチャレンジしましょう。読書に、海に、自由研究に、お料理等家族のお手伝いに、出かける計画に...。海や暑い中での熱中症、交通事故のない安全な生活を心がけてください。

夏休みにエネルギーを貯めて、8月27日の始業式、
元気に会いましょう。

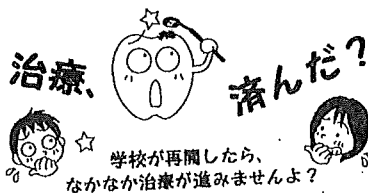
【1学期の丹後小学校事故災害】

4月	0件	
5月	2件	(+休日の交通事故2件)
6月	0件	
7月	0件	

学校管理下以外でも事故災害がありました。
夏休み、交通事故にも十分気をつけましょう。

健康の記録を返します

成長を確かめてください。治療が必要だった人は夏休みを利用して、治療しておきましょう。



暑さに負けず、元気にすこすための9か条を教えます!

- ① などもこまめに水分補給
- ② めたいたべものやのみものにかたよらず
- ③ ランスよくなんでも食べよう
- ④ レビやゲームは時間を決めて
- ⑤ っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう
- ⑥ ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう
- ⑦ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- ⑧ わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- ⑨ つも早起きで今日も元気!

熱中症に気をつけて

スポーツの大会に参加する人もたくさん
あると慰みます。100%の方が発揮
できますように・・・。



熱中症にならないために・・・



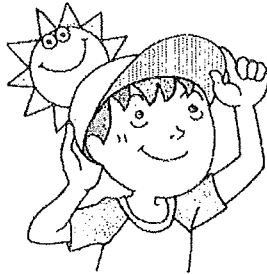
睡眠を十分にとる



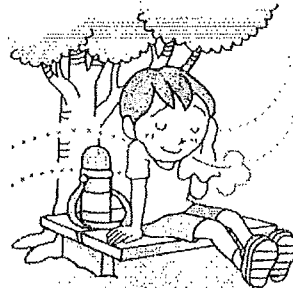
3食バランスよく食べる



こまめに水分をとる



ぼうしをかぶる



涼しいところで時々休憩をする

☆7つのまちがいさがし

