

令和4年7月20日
京丹後市立宇川小学校
保健室

いよいよまちに待った夏休み。長い休みのようですが、あっという間に終わってしま

うかもしれません。毎日同じ時刻に起きて充実した夏休みを過ごしてくださいね。

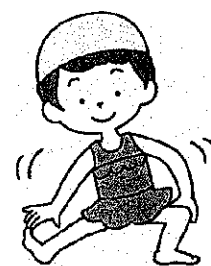
2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

「予防」が水の事故：大事です

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることにによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで
遊びに行かない



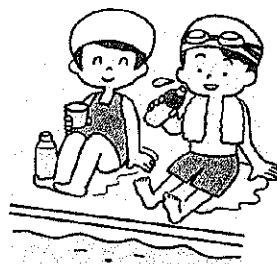
しっかりじゅんぴ
運動をする



おうちの人や係員
さんの指示を守る



水の中や近くで
ふざけない



時間を決めて
休けいをとる



体調が悪いときは
無理をしない

「けんこうのきろく」をくばります

おうちの人と一緒に見て、自分の健康状態や成長の様子を
たしかめましょう。

★身体測定・体重測定・視力検査・聴力検査・尿検査

★内科検診・歯科検診・耳鼻科検診・眼科検診

★体力テストの結果

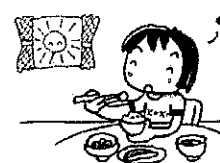
体力テストの上体起こしについては実施していません。

夏休みの約束

あいうえお

あ

さごはんを
毎日食べよう



い

つもと同一時間に
起きてね



う

んどうするときは
水分補給を忘れずに



え

いようバランスは
OK?



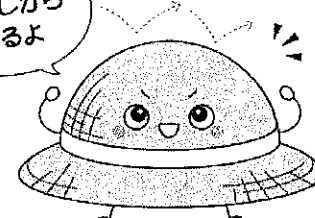
お

ふろに入って
疲れをとろう



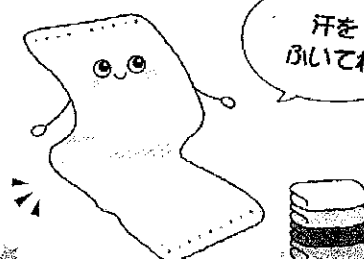
出かけるときは 一緒だよ

日差しから
守るよ



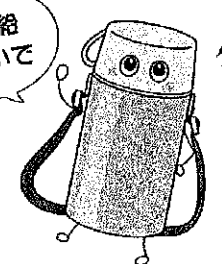
ぼうし

汗を
ふいてね



タオル

水分補給
忘れないで



すいとう

元気に

いってきまーす

