



尾道市立西藤小学校
平成28年
7月14日
(NO. 6)

もうすぐ待ちにまった夏休みが始まります。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。

運動・休養・睡眠・食事・勉強の5つのバランスを考えて、健康で楽しい夏休みが過ごせるよ

う計画を立てましょう。そして、2学期に向けて心と体にたっぷり栄養をつけましょう！

★元気いっぱい楽しい夏休みに!!

熱中症の予防と手当て

外に出るときは・・・

- ◆帽子をかぶろう。
- ◆なるべく日かげを歩こう。



水分補給は・・・

- ◆基本は、お茶で。
- ◆1日1.2ℓを目安に。

日焼け予防と手当て

外に出るときは・・・

- ◆帽子をかぶろう。
- ◆日焼け止めを上手に利用しよう。



ヒリヒリしているときは・・・

- ◆冷たいタオルで冷やそう。
- ◆水ぶくれがあるときは、破かずに皮膚科へ。

虫さされの手当て

虫にさされたら・・・

- ◆さされたところを水で洗い流そう。
- ◆汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



※かきむしると、ばい菌が入って、治りにくくなります。つめも短く切っておこう。

事故に気をつけよう

- ◆交通ルールを守ろう。
- ◆「立ち入り禁止」のところには、絶対に入らない。
- ◆プールや海、川など、水の中ではふざけない。命に関わります。



夏はアウトメディアに挑戦

夏休みに入ると、家の中で過ごすことも多くなり、テレビを見る時間やゲームをする時間が増えてしまいがちです。「好きなときに好きなだけ」というのはよくありません。時間やルールを決めたり、テレビやゲーム以外の楽しみを見つけたりして、アウトメディアに挑戦してください！

⇒ステップ1

新聞で見たいテレビ番組をチェックする。
チェックしたもの以外はだだ見ない。



⇒ステップ2

テレビやゲームなどの時間を決める。
※おうちの人と相談して決めてみよう！

もくひょう
<目標>

ふんい
ない
分以内

⇒ステップ3

テレビやゲーム以外の楽しみを見つける。
☆読書、外で遊ぶ、家族と話をするなど！

<わたし・ぼくの楽しみは>

です。

保護者の方へ

◎健康の記録について

健康の記録を作成しました。

1学期の発育測定^{の記録}、4月の視力検査^{の記録}、体力テストの結果^{の3つ}を載せています。お子さんの体格や体力・筋力の実態をお知りいただき、今後のよりより日常生活、学校生活に生かしていただければと思います。

ご覧になられましたら、押印またはサインをご記入の上、1学期終業式までに学校に提出してください。

◎夏休み中の受診について

学校のある日は忙しくてなかなか受診できない人も、夏休みは受診のチャンスです。すでに、たくさんの方が病院を受診していますが、まだ受診できていない人は夏休みを利用し、早めに受診をしてください。早期に治療することにより、痛みや治療日数も少なく済みます。

夏休み明けに元気な姿で登校できるよう、よろしくお願ひします。