



海南市立南野上小学校
ほけんだより夏休み号

2017年7月

夏の感染症を防ぐために
手洗い・うがいはしっかりと



すくすく夏休み号

もうすぐ、^{たの}しみな^{なつやす}夏休みです。
夏休みも生活リズムを^{せいりつむ}整えて、^{ととの}元気に^{げんき}過ごしましょう。



元気に夏をのりきろう

スタートから、ゴールをめざそう!

上↑・下↓・右→・左←に進むことができます。
正しい道を選んでいくと、ゴールまでたどりつけるよ。

スタート

毎朝、おなじ時間におきる	7時までに おきる	朝は食よくがないから 食べない	朝は歯をみがかない
ねたいだけ、ねてからおきる	朝ごはんを しっかり食べる	外でからだを 動かす	水分補給なんて 必要ない!
水分補給は 甘いジュースで	つかれないように 家にすっといる	水、お茶、スポーツドリンクで水分補給	外でも、ぼうしをかぶらない
エアコンを ガンガンつけて からだを冷やす	テレビやゲームは時間をきめてする	手洗い・うがいを わすれない	テレビもゲームも しほうだい!
お風呂は シャワーで さっとすませる	からだか冷えるからエアコンを 使いすぎない	汗をかいても 着がえない	冷たいものばかり 食べている
夜は歯をみがかずに 早ねする	お風呂は ゆぶねであったまる	夜、ねる前には 歯をみがく	いつもおなじ時間に 早くねる

ヒントコーナー

夏ばてしやすいのはこんな人

- 冷たいものやあっさりしたものをばかり食べている。
- のどが潤いたら、清涼飲料水を飲んでいる。
- エアコンの効いた涼しい部屋でゴロゴロしている。
- 夜ふかしが習慣になっている



外に出かけるときは

ゴール



お家の人にどこに 誰と行くか言おう



立ち入り禁止の場所には入らない



止まっている車の間から飛び出さない



外でトイレに行く時は一人で行かない



知らない人については行かない

★ ★ もうすぐ夏休み! ★ ★

😊 元気に過ごすための約束です 😊

- ☺ 早ね・早おきをしよう!
- ☺ 1日3食、きちんと食べよう!
- ☺ 食事のあとの歯みがきをわすれずに!
- ☺ 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- ☺ 体を冷やしすぎないようにしよう!
- ☺ 外で体をうごかさう!
- ☺ 外にでるときは、ぼうしをかぶろう!
- ☺ ジュースより、水やお茶で水分補給!
- ☺ テレビやゲームは時間をきめて!
- ☺ 夏休み中に治療をしよう!



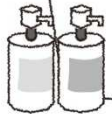
★ 夏休みも早寝・早起き・運動をしよう!
★ 朝の涼しい時間に勉強しよう!



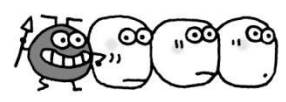
夏こそ、お風呂!

夏なのに冷える?

冷 たいものばかり食べて、エアコンのきいた部屋にこもっていると、体も内臓も冷えてしまいます。冷えは夏カゼや夏バテのもと。お風呂はシャワーだけですませず、湯船にしっかりつかって温まりましょう。37~39℃くらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。鼻がうっすら汗ばむ程度までつかりましょう。夏なら20分程度が目安です。



おうちの方へ
子どもたちの楽しい夏休みが始まります。ご家族で健康・安全な楽しい夏休みをお過ごしください。

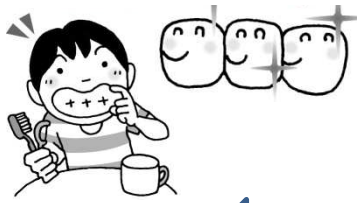


保健室からの宿題

② まだ治療が済んでいない人は治そう!

保健室からの宿題

① 毎日、歯をみがいてはみがきカレンダーをぬろう!



歯みがきカレンダーのぬりかた

7月は星★、8月は花🌸です。3回(朝・昼・夜)みがけた日は…みどり、2回みがけたら…きいろ、1回みがいたら…あか、0回はぬりません。

7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------



左の健康めいろの答えだよ。元気で楽しい夏休みを過ごそう!

