



千早小吹台小
H27.7.16

暑い日が続いています。子どもたちは汗だくになりながら元気に遊んでいます。
そうした中で、体調をくずす人や熱で休む人が出ています。こんな時こそ早ね・早起きを心がけ、同時に3食きちんと食べることが大切です。楽しい夏休みにしましょう。

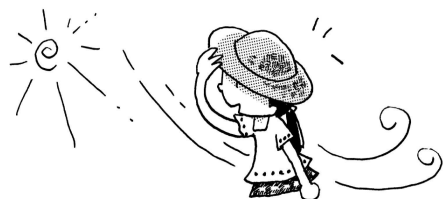
夏休み こんなことに注意して過ごそう

出かけるときは

※かならず、おうちの人に伝えましょう。

だれと どこで(行き方も) 何をするのか 何時に帰る

紫外線対策



- つばの広い帽子
 - 薄手の長そでや長ズボン
 - 日焼け止めクリーム
- ※午前10時から午後2時が、最も陽ざしの強い時間帯です。

虫さされ

蚊などに刺された時は、流水や水でしっかり冷やしましょう。かゆくてもひっかいてはいけません。蚊に刺されたところをかいているうちに伝染性膿痂疹(とびひ)になることがあるからです。治るのが遅い場合は、病院で診てもらいましょう。

熱中症対策

- 水分と休養をこまめにとる!
- 帽子をかぶったり、涼しい服装をしたりする。

汗対策

- 下着をきちんと身につけましょう。
- タオルなどで、汗をふきましょう。

生活リズムをととのえて元気に!

★バランスのよい食事^{しょくじ}で栄養^{えいよう}をとる。

ビタミンやミネラルがたりなくなります。1日3食いろいろな食品^{しょくひん}をとりましょう。



★しっかり睡眠^{すいみん}をとる

暑くて寝苦しい日は、クーラーや扇風機^{せんふうき}をうまく使ってみましょう。ずーっと朝までかけっぱなしはダメですよ!



★水分^{すいぶん}のとり方に注意^{ちゅうい}する

汗で失った水分^{すいぶん}をしっかりとることが大切です。がぶ飲みをせず、少しずつこまめにとること。冷たい飲み物や、甘い飲み物は、胃腸のはたらきを弱めるので飲みすぎに注意^{ちゅうい}しましょう。

けんこうてちょう は 健康手帳と歯みがきカレンダー^はをくばります!

歯みがきカレンダー^は …夏休み^{なつやす}中、毎日色^{まいにちいろ}をぬりましょう。絵は5・6年生の保健委員^{ねんせい ほけんいいん}さんがかいてくれました。

健康手帳^{けんこうてちょう} …体重^{たいじゅう}のページには、色^{いろ}をぬりましょう。

おうちの人に見せて、印かん^{いん}をおしてもらいましょう。

→9月1日(火)に担任^{たんになん}の先生^{せんせい}へ提出^{ていしゅつ}してください。

からだ うご せいかつ
体を動かす生活をしよう！

だらだら^ま過ごしてはもったいない。
てつだ^てい や うんどう^{うん}をしよう！

