

ほけんだより

令和元年 夏休み
 弥富市立栄南小学校

みなさん、待ちに待った夏休みが始まりますね。「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムをしっかり守って9月は元気に2学期がスタートできるようにしましょう。毎日充実した日になるよう、目標をもって過ごしてください。夏休み明けにひとまわり成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

あつい夏を元気にのりきろう！！

夏といえば…
 熱中症です。外に行くときは必ず帽子と水筒をわすれないようにね。



汗をかいたらタオルでふいたり、シャワーをあびたりして体をきれいにしよう。



あついとクーラーをつけますね。でも冷やしすぎると体調を崩します。温度設定は27度～28度がおすすめです。

つめたい飲み物や食べ物は、身体を冷やして、おなかが痛くなる原因になります。とりすぎないように注意しよう。



こまめにこまかく 天気予報をチェック



夏休みにはお出かけの計画を立てている人も多いと思いますが、やはり気になるのは「天気」ですね。とくに海や山、川などでは安全にもかわるため、必ず天気予報のチェックをしましょう。

「家の近く」と「出かける先」の両方をみよう。

かみなりや夕立、急に天気が変わる予報がないかな？

出かけ先でも、こまめに新しい情報を確認しよう。



保健室からの宿題です！！

今年もやるよ！！『なつやすみ はみがきカレンダー』
 今年のカレンダーは「もじ」や「きごう」がかけています。歯をみがいたら、色をぬってくださいね。1人1文字で、学級のカレンダーが全部そろって、1つの文が完成します！夏休みの間、わすれずに歯みがきをしましょう。

毎日、ていねいに歯をみがきましょう！



保護者の皆様へ
 ぜひ子どもたちと一緒に歯みがきをしてください。

始業式に担任の先生に提出してください。