

さあ！いよいよ！待ちに待った夏休みがはじまります！

保健室へ来てくれた人に夏休みの予定を尋ねると、「パーベキューするねん♪」「旅行に行くー！」

「おうちでゆっくりする」とニコニコ笑顔で話してくれます。たのしい思い出をいっぱいつくっててください。そして、夏休みが終わったら、先生に話してください。たのしみにしています*

そんなたのしい夏休みですが、健康でなければたのしく過ごすことができません。体調が悪くてずっと寝込んだり、大きなけがをして全く遊べなかったりということがないよう、体調管理・安全管理をしっかりしていきましょう。

なつやす ころ
夏を過ごしやすい服装

熱中症予防

外に出るときは帽子をかぶり、風通しのよい服装にする

アウトドア

虫刺されを防ぐ服装のポイント

- 帽子**
黒い髪を隠してハチを防ぐ
- 袖口・えり口**
服の中に入れてこないよう、閉まっているものがよい
- ズボンのすそ**
靴下の中に入れてマダニを防ぐ
- 長袖・長ズボン**
肌の露出を少なくする
- 靴**
露出の多いサンダルはさける

保健室から夏休みの宿題

- ①はやね・はやおき・あさごはんカレンダーの色ぬり（やりたい人）
- ②健康診断で見つけた病気やむし歯を治す
- ③大きなけがや病気をせず、9月2日に元気に学校に来ること！

健康クロスワードパズル

①		②		③	④	A
		⑤				
	⑥					
⑦			⑧		⑨	
		⑩		D		
⑪	B					

<たてのカギ>

- ①タコやイカがはくもの
- ②オスには長いツノがある、みんなに大人気の虫
- ③王様の息子
- ④煙とほこりがまじってこびりつく黒い粉
- ⑥わたってよい信号の色
- ⑦「ありがとう」と〇〇〇を言いましょう
- ⑧油を燃料とする洋風の照明
- ⑨カイコのまゆからとったばかりの糸

<よこのカギ>

- ①緑色で黒い模様のある果物
- ③「引く」の反対
- ⑤女の人が着る、ゆったりとしたシャツ
- ⑥なにかが通っていったしるし、足〇〇
- ⑩今年とれたお米
- ⑪地面を掘って、水をくみ上げる設備

こたえ

A	B	C	D
---	---	---	---

す	い	か		お	す
み		ぶ	ら	う	す
	あ	と		じ	
お	お	む	ら	さ	き
れ		し	ん	ま	い
い	ど		ぶ		と

A~D を並べてできる言葉は・・・

A	B	C	D
す	い	ぶ	ん

保護者の方へ

保健関係の夏休みの宿題について

日頃より、本校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。保健室からも、夏休みに宿題を出しています。ご協力をお願いいたします。

①はやね・はやおき・あさごはんカレンダー

規則正しい生活習慣の確立のために取り組みたい！というご家庭でご活用ください。

夏休みは生活リズムがくずれやすくなっています。規則正しい生活ができるよう、「はやね・はやおき・あさごはん」のカレンダーを作成しました。出来たところには色をぬります。

また、夏休みの最終日にふり返りを書きます。起床時間・就寝時間の目標決めと、最終日のふり返りをお子様と一緒に考えることをお願いします。

そして、日々の声かけをお願いいたします。

②むし歯やその他の病気の治療について

健康診断で見つかった虫歯やその他の病気の治療が終わっていない児童がいます。

早めに治療することで、病状悪化の防止につながります。夏休みを利用して、治療が完了するよう、ご協力をお願いいたします。

よい夏休みを！

また元気で会いましょう！！

