



いよいよ夏休み！！1学期、よく頑張りましたね。
 今年の夏も暑くなりそうです。感染症対策だけでなく、熱中症対策もし
 っかりとして、元気にすごして欲しいと思います。
 2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

2021.7.16

大滝小学校
 保健室

★夏休みを安全で元気に過ごすためのポイント★

1. 早寝・早起きをしよう！

起きる時刻と寝る時刻の目標を決めて
 生活リズムが乱れないようにしましょう！



2. バランスの良い食事をとろう！

「お菓子やジュースでお腹がいっぱい！ご
 飯はいらないよ！」という人や「給食がない
 から苦手な物を食べなくてもいいや〜！」と
 思っている人はいないかな？
 好きな物ばかり食べず、
 なんでもバランス良く食べようね！



3. 適度に運動をしよう！

涼しい時間帯や場所を選んで、適度に
 体を動かしましょう！
 くれぐれもケガや交通事故に気をつけて
 ね！



4. 熱中症に気をつけよう！

外に出るときは帽子やお茶を持って行
 き、時々、涼しい場所で休みましょう！
 また、暑い時はマスクをはずしましょう！



5. 虫刺されに気をつけよう！

蚊やブト（ブユやブヨという人もいます。）
 に刺されると、そこから「とびひ」になること
 があります。

出掛けるときは、虫よけ
 対策をしましょう！

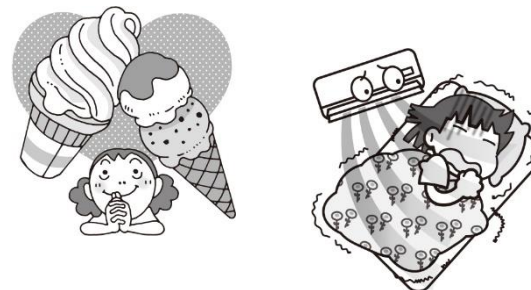


6. 汗をかいたらタオルでふき、
 早めにシャワーをあびよう！

汗をかいたままでは
 風邪をひきやすくな
 るし、「あせも」がで
 きやすくなるよ。



7. 冷たいものの食べすぎ、
 クーラーのつけっぱなしに
 気をつけよう！



8. 学習以外に使うメディアの
 利用時間は「2時間まで」
 を目標にしよう！

