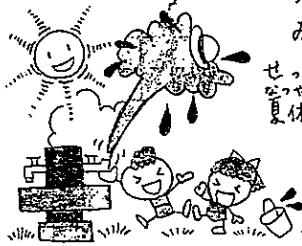


すこやかたより 7月号

R3. 7. 7(水)
西小学校
ほけんしつ

夏休みが、もうすぐ始まります！
みなさんは、夏休みをどのように過ごす予定ですか？
せいかくの夏休みを元気に過ごしてほしいので、今回は、
夏休みに取り組んでもらいたい事をお伝えします。
また、お伝えしたい大切な事がたくさん書いてあります。
夏休みを元気に過ごしてくださいね！！



夏休みを健康に過ごすために

生活リズム **なつやすみ** 5カ条

なつバテ知らずは 三度の食事！
量が少ないても、多くの種類を食べよう。

つよく冷やしすぎない クーラーで！
クーラーの温度は、外の温度との差が5度くらいにしよう。

やすみのうちに びょうきの治療！
家の人と話し合おう。

すいみんなたっぷり 早寝 早起き！
夜ふかしに注意しよう。

みんなで 元気に 外遊び！
外に出るときは、ぼうしをかぶって、お肌には水分をとって、日陰で休もう。

西小付した「健康の記録」は、おうちの人に渡して確認してもらい、印を押してもらって7月12日(月)までに提出しましょう。受診が必要な人は、早めに受診をしましょう！
7月19日(月)頃に、夏休みに歯みがきをしたら色をぬる「はみがきカレンダー」をわけてします。この色ぬりをきっかけに、1日3回正しい歯をみがきましょうね。



熱中症防止になるクイズ

1回に飲む水分は、どのくらいの量がいいかな？

- スッキリするまで飲む！いくら飲んでも良い！
- 給食用牛乳パック(200ml)1本分くらいの量を飲む！

理由 15~30分に一度(学校生活の時は、休み時間ごとに)、200~250mlくらいの量をのむと良いです。それ以上多い量を1度に飲むと、すぐに汗となって出てしまい、熱中症になりやすい体になります。

ちなみに 1日にのむ水分の量は、1.2ℓ(給食用牛乳パック6本分)くらいとされています。

水とうは持ってきていますか？ 水とうの大きさ、1回に飲む量は、どうですか？

なまえがきまりました

西山ハッピー

山にかこまれた西小で、歯をきれいにし、元気に歯いっぴいな生活をすごしていきたいです！
よろしく願います★

石けんを使って

手を洗いましょう

健康委員会が作ってくれた「手洗いカード」は、手を洗う大切な4つの時が書かれています。このカードを見て、石けんを使って手を洗い、コロナウイルス等から身を守りましょう★

給食の時に使うゴミ箱

たくさん集まり赤の赤のぞろぞろ(しあわせいっばい)

6月号の「すこやかたより」を読んで、すでに26人の方々にご協力いただきました！

児童本人や家の人が作ってくださった方、取次で作られたものをわけてくださった方、数枚〜箱入りを、持ってきてもらいました。協力していただける優しさで、すぐに反応していただける気持ちにとっても感謝と感謝の気持ちでいっぱいになりました。ありがとうございます。

児童のみなさんは、こんなにあなたがいや環境とともに過ごしているなど、改めて思いました。いただいた箱、大切に使用していきましょうね！

なお、箱は、毎日使いなくなっていくので、今後いつでもありがたくいただきます♡

ご協力よろしくお願いいたします★