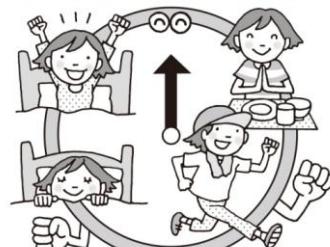


ほけんじだよい

< おうちのひととよみましょう >

令和2年7月1日 立花小学校 保健室

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

梅雨が明けると、暑さがきびしくなりいよいよ夏本番です。今年は、マスクをつけて夏の学校生活を過ごしていくことになります。マスクをつけていると、のどのかわきを感じにくくなります。休み時間はからず水分をとるようにしましょう。熱中症にならないように、いつも以上に生活リズムに気をくばって、元気に夏を過ごしましょう！

●7月のほけんもくひょう

命を大切にしよう



夏に起こるけがや事故があります。決まりを守って、安全に楽しく過ごして下さい。

水の事故にあわないようにしよう

毎年、川や海、用水路などで水遊びや水泳、つりなどをしていて事故がおきています。立入禁止・遊泳禁止の場所には絶対に近づかないようにします。



花火をする時は大人といっしょにしよう



大人に火をつけてもらいます。花火を人に向けてはいけません。バケツに水を入れて用意しておき、終わった花火を入れて火を確実に消すようにします。火傷に気をつけましょう。

帽子をかぶりましょう。

帽子をかぶる事は熱中症予防に大変効果です。帽子をかぶることによって、頭皮に日光が直接当たるのを防ぎ、日焼けと温度が上るのを防ぎます。帽子を忘れ運動場で遊び時は、体操帽子をかぶりましょう！



7月の健康診断日程予定

項目	日にち	年齢	注意すること
内科検診	14日(火)	1・2・3年 ねん	体操服に着替えます。
	21日(火)	4・5・6年 ねん	忘れないようにします。

できていたかな？ 健康な生活。今までの振り返りをしましょう！

健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

チェックの数が…

① 6~7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

② 3~5個：もう少し！

がんばりたいことは何かな？
2学期の目標を決めよう！

③ 0~2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！