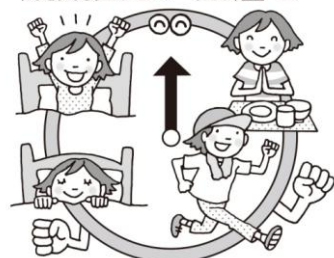


ほけんだより 7月

< 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



梅雨^{つゆ}が明けると、暑^{あつ}さがきびしくなりいよいよ夏本番^{なつほんばん}です。今年^{ことし}は、マスク^{ますく}をつけて夏^{なつ}の学校生活^{がっこうせいかつ}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^{のど}のかわきを感^{かん}じにくくなります。休^{やす}み時間^{じかん}はかならず水分^{すいぶん}をとるようにしましょう。熱中症^{ねつちゅうしょう}にならないように、い

暑さに負けない体を作ろう

つも以上^{いじょう}に生活リズム^{せいかつ}に気^きをくばって、元氣^{げんき}に夏^{なつ}を過^すごしましょう！

●7月のほけんもくひょう

いのち たいせつ
命を大切にしよう



夏^{なつ}に起^おこるけがや事故^{じこ}があります。決まり^{きまり}を守^{まも}って、安全^{あんぜん}に楽^{たの}しく過^すごして下^{くだ}さい。

水^{みず}の事故^{じこ}にあわないようにしよう

毎年^{まいとし}、川^{かわ}や海^{うみ}、用水路^{ようすいろ}などで水遊び^{みずあそ}びや水泳^{すいえい}、つりなどをしていて事故^{じこ}がおきています。立入禁止^{たちいりきんし}・遊泳禁止^{ゆうえいきんし}の場所^{ばしょ}には絶対^{ぜったい}に近^{ちか}づかないようにします。



花火^{はなび}をする時^{とき}は大人^{おとな}といっしょにしよう



大人^{おとな}に火^ひをつけてもらいます。花火^{はなび}を人^{ひと}に向^むけてはいけません。バケツ^{みず}に水^いを入れて用意^{ようい}しておき、終^おわった花火^{はなび}を入れて火^ひを確^{かく}実^{じつ}に消^けすようにします。火傷^{やけど}に気^きをつけましょう。

ぼうし
帽子をかぶりましょう。

ぼうしをかぶる事^{こと}は熱中症^{ねつちゅうしょう}予防^{よぼう}に大^{たい}変^{へん}有^{ゆう}効^{こう}です。ぼうしをかぶることによって、頭^{とう}皮^ひに日^に光^{くわう}が直^{ちやく}接^{せつ}当^あたるのを防^ふぎ、日^ひ焼^やけと温^{おん}度^どが上^あがるのを防^ふぎます。ぼうしを忘^{わす}れ運^{うん}動^{どう}場^{じやう}で遊^{あそ}ぶ時^{とき}は、体^{たい}操^{そう}ぼうしをかぶりましょう！



7月の健康診断日程予定

項 目	日 ち	学 年	注 意 する 事 項
内科検診	14日(火)	1・2・3年	体操服に着替えます。
	21日(火)	4・5・6年	忘れないようにしましょう。

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...

😊 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！

😐 3~5個：もう少し！

がんばりたいことは何か？
2学期の目標を決めよう！

😞 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！