

えが お 夏休み号



いよいよ、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まりますね。みなさんが元気に過ごせるように、保健室から宿題があります。



宿題その1 歯みがきカレンダーをつけよう！

朝・昼・夜の歯みがきができたら、歯みがきカレンダーに色をぬりましょう。みなさんは、忘れずに全部のパーツの色を塗ることができるかな？

裏面には、夏休みの生活目標を書きます。休みの間も、目標を意識して生活しましょう。夏休み最後の日には、おうちの人と振り返りをしましょう。

歯みがきカレンダーは、8月26日（2学期の始業式の日）に担任の先生に渡しましょう。



宿題その2 毎朝、体温測定をしよう！

夏休み中も、毎朝の体温を測りましょう。夏休み中（7月21日～8月26日まで）の体温は「夏休みの健康観察カード」に記録してください。

健康観察カードは8月26日（2学期の始業式の日）に、昇降口で提出します。



宿題その3 病気を予防、病気を治そう！



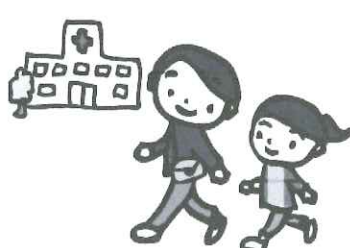
【予防する】

- ・熱中症 → こまめな水分補給、帽子をかぶる、体調が悪いときには無理をしない など
- ・新型コロナウイルス感染症予防については「夏休みの健康」を読みましょう。

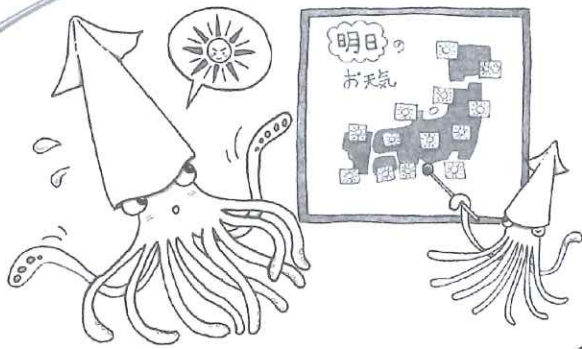
【治す】

- ・健康診断で要受診のお知らせがあった人は、夏休みの間に検査を受けて治しましょう。

くわしいけんさ・ちりょうをうける 自分のせいかつをふりかえる



イカ いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック!



元気

に過ごす
ポイントは?

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

回文とは...

上から読んでも下から読んでも
同じ言葉になる文のこと

軽い お塩 いるか?

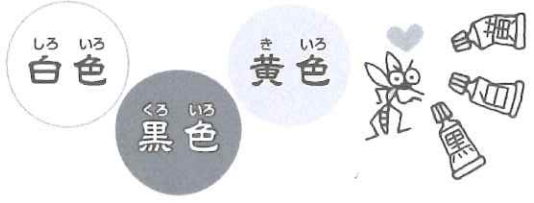
寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い! 蚊に刺された!
チュウチュウと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。
そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色がわかりますか?



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう
長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう

