

ほけんだより 7月

夏休み号

令和5年7月18日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 主任養護教諭 緒方 かおり

もうすぐ、待ちに待った夏休みが始まります。健康と安全に気をつけて、楽しい夏休みをすごしてください。始業式に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

夏休みを健康に過ごすために…

夏休み中も

早寝・早起き・朝ごはん！



バランスよく食べよう！



ゲーム・スマホ・動画は

時間を決めよう！

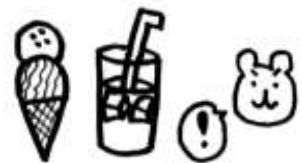


食事の後は歯をみがこう！



冷たいものの

とりすぎに注意！



夏に気をつけたいこと

熱中症に注意しよう！

暑さがきびしい時期です。熱中症に注意が必要です。

外に出るときは、ぼうしをかぶりましょう。

こまめに水分をとるようにしましょう。

汗をかいたときは、塩分も

とりましょう。

無理せず、時々日かげでの

休憩を入れながら

活動してください。



日焼け対策をしよう！

夏は日焼けしやすいです。

日焼けは「やけど」と同じような状態です。

ひどくなると、日焼けしたところが痛くな

ったり、水ぶくれができたりします。

外で活動するときは、日焼け

止めやラッシュガードなどで、

日焼け対策をするように

しましょう。



なつやす あんぜん
夏休みを安全にすごすために…



みず し こ き
水の事故に気をつけよう！

なつ とく き
夏に特に気をつけたいのは「水の事故」。プールや海、川などに行くときは、つぎ まも
あんぜん あそ
て、安全に遊ぶようにしてください。

みす べ い
水辺に行くときは
おとな いっしょ
大人と一緒にいきます！



しっかりと
じゅんびうどう
準備運動をします！



みす なか ちか
水の中や近くで
ふざけません！



ひと かかりいん
おうちの人や係員さんの
し し したが
指示に従います！



たいちょう わる とき
体調が悪い時は
むり
無理しません！



じかん き
時間を決めて
きゅうけい
休憩をとります！



すいぼん
水分もとろう！

いかにおすし



あんぜん き
安全に気をつけて
たの ながやす
楽しい夏休みを！

いかにない



すぐにげる



のらない



しらせる



おおごえぞ
さけぶ



けんこうしんだん けっか
健康診断の結果、
じゅしん ひつよう ひと
受診が必要な人
は、じかん
時間のある
なつやす あいだ
夏休みの間に、
いりようきかん じゅしん
医療機関を受診
するようにしま
しょう！

