



あしたからまちに待った夏休みが始まりますね。1学期を頑張った自分をほめて、体も心もしっかり休めてください。また、夏休みは楽しい行事がたくさんある一方で、色々な誘惑もたくさんあります。生活リズムに気を付けながら、楽しい夏休みにしてくださいね。



【プールや海、川で遊ぶ機会の増える夏は注意してください!】



もしもの時の合言葉は「**浮いて待て**」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。



出かける時の約束

外で遊ぶ時は...



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に...



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう



夏休み中も健康で安全にそして楽しくすごすために、お家のひととルールを決めてみるのもいいですね。

けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい  
心配なところが  
み  
見つかった人へ

## じゅ しん ち りょう 受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん  
健康診断で受診のおすめをもらったのに

じゅしん  
まだ受診していない

ちりょう とちゅう  
治療が途中になっている



なつ やす ち りょう  
夏休みは治療のチャンス！



はや じゅしん さも やす あ むか  
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

がっき けんこうしんだん じゅしん し  
1学期の健康診断で受診のお知らせをもら  
った人は、時間のある夏休みに病院に  
行きましょう。

お知らせをもらっていない人も体 や健康  
のことで心配なことがあれば、おうちの人  
と相談して病院 でみてもらいましょう。

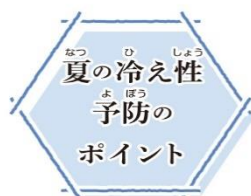


クーラーの効いた部屋に  
いることが多くなる夏。  
きづかないうちに体 が冷えて  
しまうことも…。

ちよくせつ かぜ あ  
直接 クーラーの風が当たら  
ないようにしたり自分の体調  
や生活に合わせて使い方を  
みなお  
見直しましょう。



あつ 暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくし  
たことはないですか。それは体が冷えている証拠。  
ず つら ふくつら たいちようふりょう げんいん  
頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



28℃



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう  
せつていおん ど ちようせい こうきよう ぼ しょ  
設定温度を調整。公共の場所など  
では、長袖を一枚はおりましょう。

❗ 冷たいもののとり過ぎに気をつける  
すず ば しょ あたた づめ  
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷  
たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗ お風呂は湯船につかる  
ふろ ゆ ぶね  
湯船につかると血の流れが良  
なり、体全体が温まります。

## がっ よてい 【～9月の予定～】

しんたいそくてい しんちよう たいじゅう  
『身体測定（身長・体重）』

- ・ 9月3日（火）
- ・ 持ってくるもの…体操服

しりよくけんさ  
『視力検査』

- ・ 9月4日（水）1～3年生
- ・ 9月5日（木）4～6年生
- ・ 持ってくるもの…めがね（めがねをかけている人）



まちに待った夏休み。ゆっくり時間を使える時だからこそ、今まで出来なかったこ  
とをしたり、1学期の復習 をしたり色々なことにチャレンジしてみてください。

そして何より体 と心 の健康には十分 注意してくださいね。

2学期、心 も体 も成長 したみなさんに会えるのを楽しみにしています。



