



# ほけんだより

## 夏休み号



けんこう あんぜん き  
**健康と安全に気をつけて**

たの なつやす  
**楽しい夏休みにしよう!**

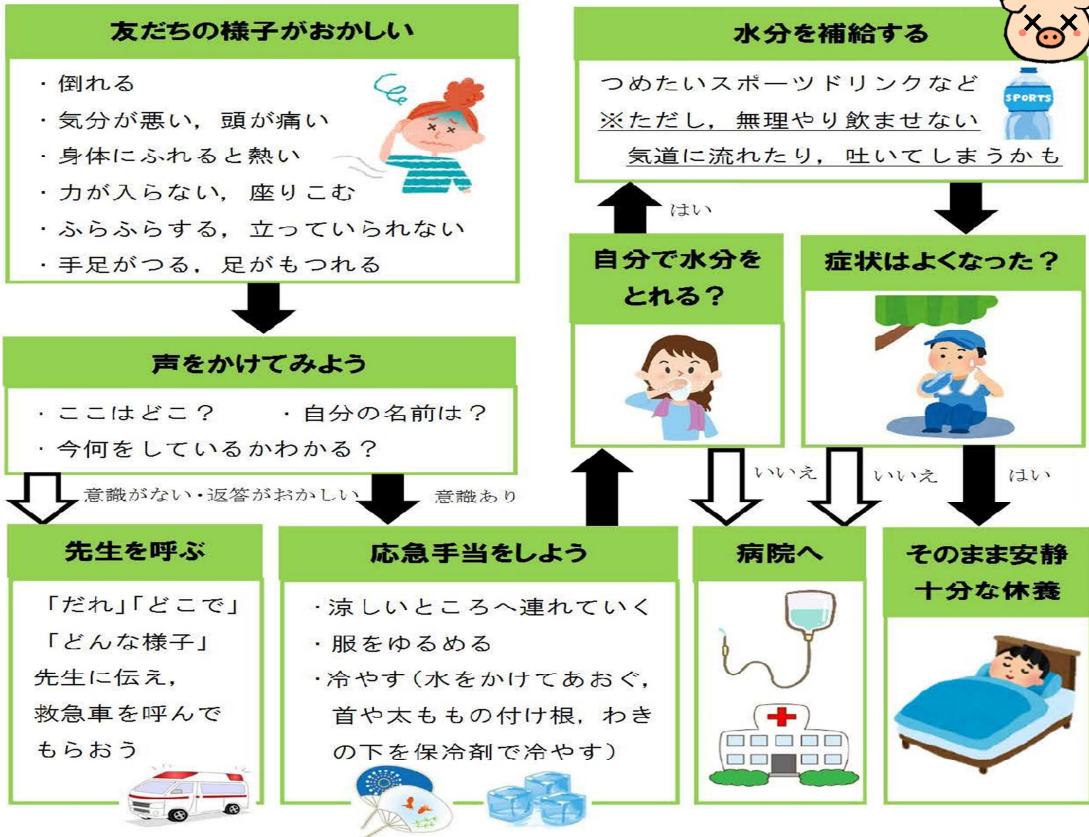


いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。43日間の長い休みとなります。みなさんはどのように過ごしますか??旅行やお祭りに行ったり、おじいちゃんやおばあちゃん、親戚のお家に行ったりする人もいるのではないのでしょうか。宿題も計画的にやって充実した夏休みを過ごせるようにしましょう。

厳しい暑さが続く夏休み、熱中症対策も忘れずにしましょう。そして、交通ルールを守り川遊び、火遊びなどにも注意しましょう。2学期に元気なみんなと会えることを楽しみにしています♡

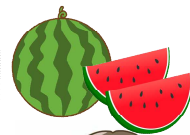


## 熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート





# なつやす けんこう 夏休みも健康にすごそう!



**な** おしておこう 調子や具合のよくないところ



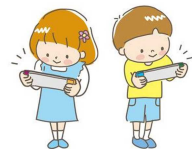
むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませましょう。

**つ** めたいもの あっさりしたものばかり食べてない??



1日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

**や** いすぎ注意!! ゲームやネットは時間をきめて



すいみん不足や運動不足にならないようにしましょう。

**す** いぶんをこまめにとって 熱中症予防



汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとろう。

**み** ださない 生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおき・あさごはんを心がけよう。

## メディアの使い方をよく考えよう

長い夏休みは、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話、タブレットなどの電子メディアにばかり夢中になってしまいがちです。電子メディアとの生活を上手にコントロールできるよう、正しい使い方をしましょう。



時間をきめて  
使おう



自分や人の個人情報  
を書きこまない



メディア以外の  
楽しみをつくらう



人の悪口を  
書きこまない



困ったときはすぐに  
大人に相談しよう