



ほけんだより 7月



令和3年7月5日
西原小学校

もう少しでみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。暑い日が続きますが、健康に気を付けながら元気に過ごしましょう。夏休み明けも元気に学校に来てくださいね★

夏休みの過ごし方

熱中症に気を付けよう!!

早寝・早起きをしましょう。

1日3食きちんと食べましょう。

食事の後は歯磨きをしましょう。

外で体を動かしましょう。

手洗い・うがいをしっかりしましょう。

テレビやゲームは時間をきめましょう。



★朝ごはんをしっかり食べましょう。

★こまめに水分補給をしましょう。

★外に出るときは帽子をかぶりましょう。

★夜はしっかり眠りましょう。



雷から自分を守るための行動



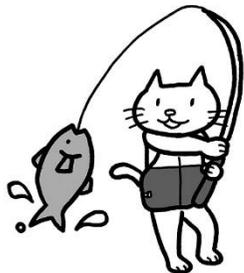
木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しやがみ」をする。



夏休みも毎日体温を測って健康チェックカードに忘れずに記入しよう!