

ほけんだより

なつやす ころ
夏休み号

よっかいちしりつかわらだしょうがっこう
四日市市立河原田小学校
2021年7月16日

待ちに待った夏休みが始まります。長い夏休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか？夏休みは、やりたいことがたくさんあると思います。そんな時に体調をくずしていてもったいないです。楽しい夏休みを過ごすための「な・つ・や・す・み」の話をしていきます！



なつバテにならないように

- ①冷たいものばかり食べないようにしましょう。ジュースの飲みすぎも気をつけましょう。
- ②クーラーをかける時は、外の気温との温度差が大きくなりすぎないようにしましょう。
- ③夏休みだからといってダラダラせずに、学校がある日と同じような規則正しい生活をしましょう。

つかれをとるために

暑さのため、体はいつもよりつかれやすくなっています。夜ふかしをせず、早ね早起きをしてしっかり睡眠をとりましょう。

やさしい心でお手伝い

夏休みはたくさんお手伝いができるチャンスです。洗たく物をたたんだり、お風呂そうじをしたりといろいろなことができます。せひ、自分からお手伝いをしましょう。

すいぶん、塩分で熱中症予防

暑さで汗をたくさんかくので、お茶や水などをたくさん飲むようにしましょう。汗をなめてみると、塩の味がしますよね？汗と一緒に塩分も無くなってしまいますので、お茶に塩をまぜるなどで塩分を忘れずにとるようにしましょう。また、朝・昼・夜の食事からでも塩分はとれます。バランスのよい食事を3食しっかり食べて、水分をとって熱中症を予防しましょう。

みんな元気に始業式で会いましょう

夏休み中、大きなケガや病気をすることなく、学校へ来てください！始業式でみんなの元気な姿を見られるのを楽しみにしています。



おうちの方へ

お子さんたちが楽しみにしている夏休みが始まります。しかし、夏休みは生活リズムが乱れがちです。ご家庭でもお子さんの生活の様子について注意深く見守ってください。（どこに遊びに行くか、帰る時刻、起きる時刻、寝る時刻、食習慣、おやつなど）なお、2学期がスムーズにスタートできるよう8月23日から生活リズムチャレンジを行います。生活リズムチャレンジ中は、学校のある日と同じ生活リズムで過ごせるように、声かけ等お願いします。最後にコメントを書いていただき、8月30日の始業式にお子さんに持たせてください。