

けんこういちばん



令和3年 7月20日
NO. 15
東江小学校ほけん室

やったー！夏休み！

さあ、みんなが待ちに待った夏休みです。夏休みは成長期のおみんなにとって、健康・体力づくりのチャンス！食事・運動・休養（睡眠）をバランスよくとって、元気に過ごしましょう。

病気・異常のある人は、治療・検査を忘れずに...。

気持ちよく☆
新学期を☆
むかえよう。☆

夏野菜をたくさん食べよう！

暑さに負けず、バランスのとれた食事を！

出かけるときには、必ずおうちの人に行き先を伝えましょう。

冷房はほどほどにね

★クーラーは外の気温の-5度を目安に設定しよう！

知らない人にはついていけない！

★「いかのおすし」を守ろう！

海や川は、かならず大人といっしょに行きましょー！

水の事故に気をつけて！

アゲナイ！

熱中症に注意！

部活動などに参加するときは、その日の体調や気温・湿度を考慮してください。特に試合など長時間の活動になる場合は要注意です。（個々の体力に合わせて活動させましょう）

また、子どもたちだけで練習したりすることのないように、保護者の皆様も、練習日や時間、場所などを把握するようにして下さい。

暑い日の運動は上手にとろ

水分と休憩を上手にとろ

運動を始める 30分前はコップ1杯、運動中も30分に1回の水分補給を。

休みたいと感じ始めたら、休憩をとろう。

事故を防いで楽しむために。