

気温が30度を超える日もあり、本格的な暑さになってきました。熱中症が心配になります。寝不足で登校した後、外で遊んだ後、水分をとらず、まっかな顔をして頭痛がおこったり、しんどくなったり、冷たい物の取り過ぎでおなかが痛くなる人もいます。

水分は、いっきにたくさん飲むのではなく、こまめに回数を多くしてとりましょう。

暑さに負けないように、しっかり食べて、寝て、体力をつけ、1学期最後の7月を、元気にすごしましょう。



直射日光をさける

熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

激しい運動は暑さに慣れてから

無理をしないで休む

保健安全委員会からのお知らせ

よかったです

はみがきチェックの結果

ほかの学年もよくできていました

1位 2年生	(100%)
1位 6年生	(100%)
2位 3年生	(99.1%)
3位 1年生	(97.7%)

これからも まいにち
1日3回 たべたあとにはみがきをしましょう。

夏休み前に、親子で、生活習慣の見直しをしてみましよう。

7/3(水)に「生活習慣の見直しと家族会議の開催について」のお願い文書と、

- 「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」
- 「健康・元気チャレンジ、健康・元気宣言!」をお配りします。

- ①をご家族一緒にお読みになり、
 - ②の1~4ページに記入をして、7/8(月)までに提出してください。
- よろしくお願ひします。