

梅雨が明け、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、赤い顔をして頭痛がおこったり、しんどくなったり、冷たいもの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

よくできました

はみがきチェックの結果

1位 2年生
1位 3年生

(100%)
(100%)

2位 1年生
3位 6年生

(98.8%)
(96.9%)

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。

★おくばも、ていねいにみがきましょう!

ほかの学年も
よくできて
いました

夏休み前に、親子で、1学期の生活習慣の見直しをしてみましょう

7/1(火)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、

- ①「健康・元気チャレンジ」
- ②「健康・元気宣言!」の用紙をお配りします。

①②ともに記入をして、7/8(火)までに提出してください。
よろしくお願いします。

