

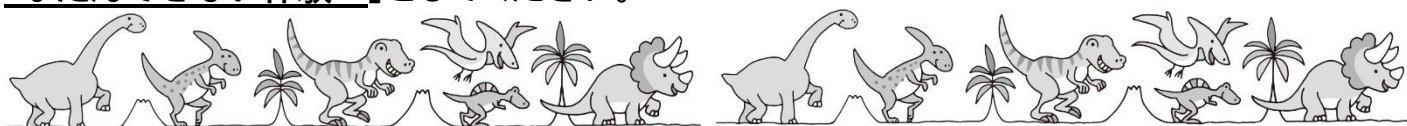
# ほんだもりの7月

うちひとよ  
お家の人と読みましょう

令和3年7月19日  
吉見小学校・保健室  
夏休み号

もうすぐ、夏休みです。みんなの頑張りで大きな怪我や病気もなく無事に、前期前半を終えることができました。

頑張ってきた分たくさん休んで、心と体をリフレッシュしてください。夏休みでも・・・「早寝・早起き朝ごはん③」「ゲームを消して外遊び☆」をしましょう。そして、難しいかもしれませんが「ふだんできない体験❁」をしてください。



<p><b>た</b>べたら は 歯みがき。 夏休みも続けよう。</p>	<p><b>の</b>みものは、 みす おちや 水かお茶を よくのんでね。</p>	<p><b>し</b>らない人に ついていけない。</p>
<p><b>い</b>つもの時間 ね 寝て、起きよう。</p>	<p><b>たのしい なつやすみ のやくそく</b></p>	<p><b>な</b>んど(何度) ねちちゅうじょう でも熱中症の よほつ 予防をしよう。</p>
<p><b>つ</b>めたいものを とろすぎない ように注意しよう。</p>	<p><b>や</b>さい、肉、魚 しんくじ 食事はバランス よく食べよう。</p>	<p><b>す</b>ずしい時間に からだを動かそう。</p>
<p><b>み</b>ずべでは、 こどもだけで 遊ばないように しよう。</p>	<p>夏休みのうちに治療を済ませて おきましょう</p>	<p>★健康診断で、 ちりょう 治療のお知らせを もらった人は、 やす お休みのうちに いしや お医者さんにみて もらいましょう。</p>



# 保健室から夏休みの宿題です!!

8月30日(月)

担任の先生に  
提出してください。

## ●歯みがきカレンダー (7月22日~8月21日)

夏休み中も歯みがきを忘れずにできるようにするため、「歯みがきカレンダー」を作りました。毎日しっかり取り組んでください。カレンダーが終わった時には、歯みがきを忘れずにできるみんなになって欲しいです。

**合言葉「1日3回、1本20回ずつゆっくり・ていねいに」**

感想と夏休みの思い出を書いて、担任の先生に提出してください。



## 夏休み中も健康観察カード

の実施をお願いします。

登校日でも児童に持たせてください。

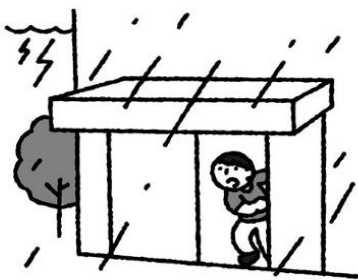
毎日の健康チェックをルーティンに!



## 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ん中にいる。



頭を下げる  
両手を両耳で「ふさぐ」  
両足の「かかとをつける」  
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。

## 夏休みを安全にすごしてね

急に雨や風が強くなって雷がなる日が増えていきます。雷の音が聞こえたら、すぐに自分をまもる行動をしてください。また、遊びに行くときはお家の人に、用事を伝えてから出かけましょう。

出かけるときは

