

なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごそう！



げんきいっぱい に たのしく すごすための4つのやくそく



夏休み中はつついふだんよりもゆっくり過ごしがちですが、^{なつやす} ^{ちゆう} ^す ^{はや} ^{はや} ^{こころ} ^{せい} ^{かつ} 早ね早おきを心がけ、生活リズムを守りましょう。それが元気に過ごす^{げんき} ^す ^{だい} ^{いっ} ^ぱ 第一歩です。



アイスやよく冷えたジュースを飲みたくなりますが、くれぐれも食べ過ぎには気をつけて。



のどがかわくまえに、水^{みず}やむぎ茶^ちなど水分^{すいぶん}をとろう。

夏にふえる、水のじこ。川や海であそぶときは、かならず大人といっしょに行きましょう。
きけんな場所では、ぜったいにあそばないでください。



ねっちゅう しょう
「熱中症かな？」とおもったらすぐにやること 



木かげや、エアコンのきいた
部屋へ行きましょう。

A cartoon illustration of a young boy with a distressed expression, sweating, and surrounded by red flower-like shapes representing heat. He is wearing a blue shirt and orange pants. To his left are several ice cubes, and to his right is a blue rectangular sign with the word 'COOL' in white capital letters, also surrounded by ice cubes.

わきの下など太い血管がある
ところを冷やしましょう。

スポーツドリンクなどで水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}をおぎないきましょう。

このカレンダーには、「目標」の項目があり、ご家庭で相談して決めていただく欄がございます。お子様と話し合ってルールを設定していただき、夏休み中も規則正しい生活リズムで元気に過ごせるよう、ご協力をお願いいたします。

保健室
より

