

ほけんだより



宇都宮市立今泉小学校
令和3年7月発行
ほけんだよりは、おうちのひと
といっしょによみましょう。

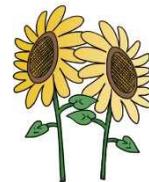
ようやく楽しみしていた夏休みが始まりますね。暑さや夏の危険に気を付けて、楽しく夏休みを過ごしてくださいね。

今年の夏休みもコロナ対策としてマスクをつけて過ごす時間が長いと思います。マスクをつけていると、熱がこもって体温が上がるだけでなく、のどの渇きに気づきにくくなります。こまめに水分補給をして熱中症にかからないよう心がけましょう。

夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏を元気に過ごす9カ条



- 「な」 んどもこまめに水分補給
- 「つ」 めたい食べ物ばかりとらないで
- 「バ」 ランスよく何でも食べよう
- 「テ」 レビやゲームは時間をきめてやろう
- 「に」 っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- 「ち」 ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- 「ゆ」 ぶねにしっかりつかって疲れをとろう
- 「う」 わぎを1枚持ち歩きエアコンの効きすぎに対応しよう
- 「い」 つも早起きで、今日も元気に過ごそう！



水の事故に気をつけて！ もしおぼれてしまったら・・・

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身（顔・胸がある方）が浮きやすく、筋肉の多い下半身（足がある方）は沈みやすいので、無理に立ちとうとすると沈んでしまいます。

もしおぼれてしまったら、力を抜いて浮かぶ「背浮き」をしましょう。

あわてずに 浮いてまて！

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい



靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

手足を大の字に広げる

あわてずに「ういてまてー」のポーズです。

手を洗おう、きれいな手！作品募集～！！

www.kireinate.jp

て あら
手を洗おう、
きれいな手！

さくひん ほしゅうちゅう
作品募集中

ポスターコンクール2021

し き
締め切り

2021年

9月7日(火)

当日消印有効

あら たいせつ
手をきれいに洗うことの大切さを、

か おうほ
ポスターに描いて応募しよう。

にゆうせんさくひんはっぴょう

入選作品発表 2021年 10月26日(火)

けっ か はっ びょう
結果発表 2021年 12月1日(水)

主催：日本石鹸洗剤工業会 共催：毎日小学生新聞、少年写真新聞社

後援：文部科学省、厚生労働省、経済産業省

きれいな日本。きれいな心。

トイレの後や家に帰ったときには、ちゃんと手を洗っていますか？

手をせいけつにすることで、病気を防ぐことができます。

そのことをみんなに伝えるための夏休みにポスターを描いてみませんか？

<応募要項> ※おうちのひとといっしょによみましょう※

1. B5サイズ(18.2cm×25.7cm)からA3サイズ(29.7cm×42cm)までの画用紙に描いてください。(作品の向きは問いません)。

※四つ切サイズ不可。

2. ポスター原画としての使用を前提とし、「手を洗おう、きれいな手!」「せっけんで手を洗おう」などの標語を入れてください。

3. 画材は絵の具、色鉛筆など自由です(原画での応募に限ります)。

4. 未発表のオリジナル作品に限ります。

5. 1人何作品でも応募できます。

6. 締め切りは、2021年8月26日(木) 提出先：保健室まで

※規格外の作品は個人賞、学校賞ともに審査の対象にはなりません。

<応募上の注意>

・応募作品の返却は、いたしません。

・入賞作品は、氏名・学校名・学年とともに、主催者の刊行物・ウェブサイト等で公表・使用されます。

また、主催者が許諾した新聞・雑誌・テレビ・ラジオ・出版物・ウェブサイト等で、公表・使用されることがあります。作品の一部を補作されることがあります。