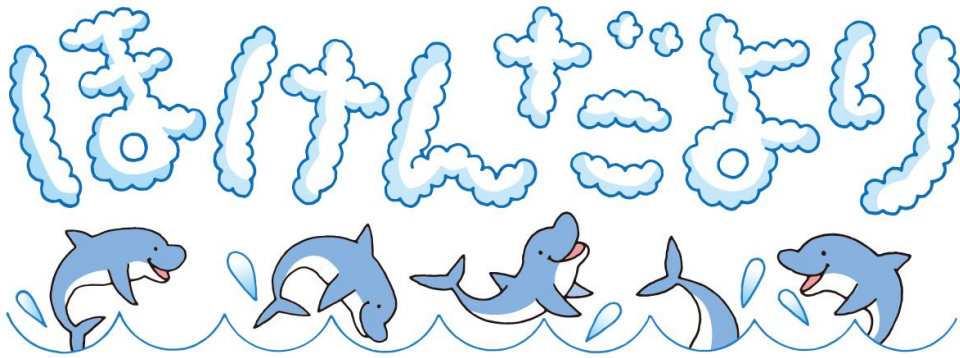




令和6年 夏休み号 岡本西小学校 保健室

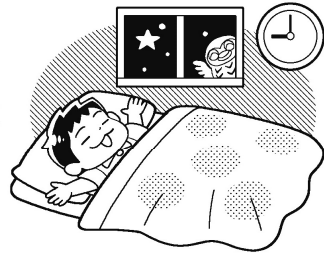
いよいよ夏休みが始まります。夏休み中は暑さや、生活リズムの崩れから体調を崩しやすくなります。また、大人の目が届かない時間も増え、いろいろなトラブルにも巻き込まれやすくなる時期です。夏休み前の今のうちに、今一度、夏休み中の過ごし方などについて、ご家庭でもお話しください。

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねを
と、朝から元気に
過ごせます。



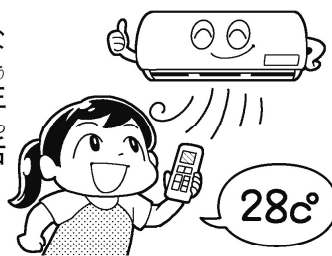
冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

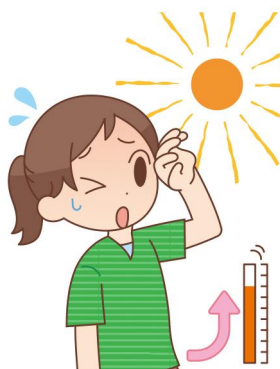
軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



ねっちゅうしょう 熱中症

ちゅうい
に注意！

お
起こりやすい日



きおんがたかく、ひさしが強い日



急に暑くなった日



しつどがたかくムシムシする日

ネットトラブル

ちゅうい
に注意！



個人情報 を明かさな い 写真や動画をアップしない



あいてを傷つけること、
悪口を書き込まない



ネットで知り合った人
と会わない

みずべ 水辺の事故

ちゅうい
に注意！

18歳以下の海浜事故の約75%が夏休み期間に発生しています。海の事件・事故は「118」番へ！



子どもだけで水辺に近づかない。大人と一緒に。



ライフジャケットを着よう。