

# ほけんだより夏休み号



H26. 7. 17

深谷市立榛沢小学校

いよいよ夏休みに入りますね。夏休み中は、規則正しい生活をし、熱中症や病気などにもかからず、元気に過ごしてください。交通安全やケガにも十分気を付けて夏の思い出をたくさん作ってくださいね。



いえ てつだ 家のお手伝いも たくさんしてね。

げんき たの なつ 元気いっぱい、楽しい夏休みに



## 規則正しい生活

はや 早ね・早起き



- 決まった時間にねて
- 決まった時間に起きる

3食きちんと食べよう

- 決まった時間に食べよう
- 冷たいものはひかえめに

すずしい時間に勉強、運動

- 計画てきに



## 日焼けの予防と手当

外に出るときは

- 日焼け止めをつかおう。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているときは

- 冷たいタオル等で冷やそう
- 水ぶくれがあるときは、皮膚科へ。



## 熱中症の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。



水分補給は

- 基本は、水やお茶で（1日1.2リットルを目安に。）
- 体をたくさん動かして汗をかいたら、塩分を加えた水分をとろう（スポーツドリンク等）



## 虫さされの予防

虫にさされたら

- さされたところを水で洗い流そう
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう



- かきむしると、バイ菌が入って治りにくくなるよ。（虫よけをじょうずに使おう）

## 事故に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう
- 「立ち入り禁止」の所には絶対に入らない。
- プールや海、川など水の中ではふざけない。



- 出かけるときは、お家の人に話してから出かける。
- 場所・だれと？
- 帰る時間も伝えよう

