



れいわ ねん がつ にち おおだしりつしがくしょうがっこう ほけんしつ
令和8年7月17日 大田市立志学小学校 保健室

暑さに負けず、元気な夏休みにしましょう！

待ちに待った夏休みがスタートします。この1学期間、学習に行事にと、一生けん命がんばりましたね。この長い夏休みで、つかれを取りつつ、新しいことにチャレンジしたり家族や友達との時間を楽しんだりしてよい日々を過ごしてくださいね。9月に、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

生活リズムが乱れないように！
たっぷりのすいみんと3食の食事をとりましょう。



冷たいものは
ほどほどに。
冷えすぎると夏バテにつながります。

夏休みを元気に過ごすために
心がけてほしい6つのこと

川、海には子どもだけで
行かないように。
必ず大人の人と行きましょう。

水分をこまめに
とって、熱中症
予防を！

メディアを使う
時間は1日
2時間以内！



「土用の丑の日」を知っていますか？

土用の丑の日は、暑さで体調をくずしやすい時期に精のつくものを食べて、夏を元気に過ごせるようお願いの日です。「うなぎ」、「うどん」、「梅干し」などの「う」のつく食べ物を食べる習わしがあります。

今年の土用の丑の日は7月26日です。「う」のつく食べ物を食べて、夏を元気に過ごせるようお願いしてみたいはいかがでしょうか？



いざというときに動ける人へ

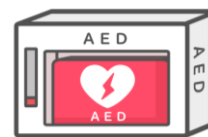
先日、5年生が救命救急講習を受けました。

身近なところでだれかが倒れてしまったら、大人を呼んだりAEDを持って来たりできるとよいですね。

志学小は、体育館げん関の外に

AEDがあります。

覚えておきましょう！



保護者のみなさま

1学期間、大変お世話になりました。

本日、「夏休み中の健康調査」を配付しました。2学期の健康管理に役立てたいと思います。夏休み中のお子さんのけがや心身の不調などがありましたらご記入いただきますようお願いいたします。特に変化がなかった場合も、その旨をご記入の上、9/1(火)にご提出ください。よろしくお願いいたします。