

# のびのび第4号

もうすぐ夏休みが始まり、どんどん暑くなっていきます。夏休み中も早寝、早起、朝ご飯を心掛け、元気に過ごせるといいですね。外に出るときは帽子をかぶり、水分もこまめに摂りましょう。また、川や海に行くときには必ず大人と一緒にいき、自分の命を自分で守りましょう。

1学期はどうでしたか？2学期にやってみたいことや、チャレンジしたいことを考えてみましょう。



## 熱中症をふせよう!



熱中症は、気温が高いときや、運動をしたときなどに、体の中の水分や塩分が足りなくなっておこります。

こんなときは、熱中症かもしれません

- 頭がいたい
- 気分がわるい
- 体がだるい
- 汗がたくさん出る
- いつもより元気がない

⚠️ つらいときは、がまんせず大人に知らせましょう。

熱中症をふせぐためにできること

- 水をこまめにのろう  
のどがかわく前に、少しずつ水をのろう。
- ぼうしをかぶろう  
ぼうしをかぶると、あたまを直しゃ日光から守れるよ。
- うすくて、風通しのよい服を着よう  
さらさらした服が、すずしくて気持ちいいよ。
- ひかげで休もう  
つかれたときは、ひかげで休もう。
- すいみんと、朝ごはんをしっかりのろう  
体の元気のもとになるよ。

もし、熱中症かもしれないときは…

- 1 ひかげなどのすずしい場所に移動する  
日かげや、クーラーのきいた室内などに移動しよう。
- 2 水をとる  
水を少しずつ、こまめに飲もう。
- 3 休けいをして、体を冷やす  
ぬれタオルでふいたり、うちわであおいたりして、体を冷やそう。
- 4 大人に知らせる  
近くにいる大人に、すぐに知らせよう。

自分の体を大切に、元気に楽しい毎日を送ろう!

長時間放置しない  
口をつけたペットボトルは



その日のうちに飲む  
水筒の飲み物は

スポドリ飲みすぎ 糖分摂りすぎ  
日常的な水分補給は水でしょう



# ★夏休み中も 1日3回歯磨きをして歯磨き名人になろう！

夏休みに歯磨き名人カードを実施します。実施期間は7月18日から7月27日、8月21日から8月30日です。ポイントに注意して、磨くことができたなら色を塗りましょう。色をぬれた数（合計点）、自分の振り返りを書き、おうちの人からのメッセージも書いてもらいましょう。振り返りには、できたこと、できなかったこと、これからの目標が書けるといいですね。

★色をぬったマーク1個が1点です。合わせてなん点になりましたか？

|            | 7/18 | 7/19 | 7/20 | 7/21 | 7/22 |
|------------|------|------|------|------|------|
| あさ<br>はみがき |      |      |      |      |      |
| ひる<br>はみがき |      |      |      |      |      |
| よる<br>はみがき |      |      |      |      |      |



はみがき名人カードに書いてある4つのポイントを意識して磨けたら色を塗りましょう。



口の中が汚いと将来、病気になるリスクが上がるというデータもあります。

## ストレス、たまっていない？

最近、心や体にストレスがたまっていますか？  
 ストレスがたまると、右のような様子になります。  
 ときどき自分自身をふりかえってみましょう  
 心当たりが多いほど、ストレス度が高いと言えます。  
 疲れた心や体を休めたり、気分転換をしたり、  
 元気になれる方法を探しましょう。

### 【ストレス・チェック】

- 下痢と便秘を繰り返す。
- イライラする。
- 眠れない・寝つきが悪い。
- 食欲がない。
- やる気が出ない。
- 友達や家族と話したくない。

## 保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいるでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



## 夏野菜のクイズ

夏野菜の仲間を、次のどれかな？（答えは6つあります）



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

答え:キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、トウモロコシ、カボチャ