

# あんさんぶる

令和4年7月22日  
上美生小学校保健室 No.11  
文責：遠藤 弥那

いよいよ明日から、みなさんお待ちかねの夏休みですね！ 家族とすごしたり、友だちとすごしたり、去年より 楽しみがふえる夏休みになる人も多いのではないのでしょうか？ 元気に楽しく すごしてくださいね♪



な

ふつとばせ！  
夏野菜 あつさ  
夏バテ

つ

つたえよう  
「だれと・どこへ」  
何時まで

やす

休みでも  
早ね 早おき  
朝ごはん

す

すずすぎ？  
エアコン  
アイス かき氷

み

おせんたく  
お料理  
おてつだい♡  
おふる

夏にとれる野菜には、  
夏にひつような  
えいようがたくさん！  
体も ひやしてくれるので、  
あつさも 夏バテとも  
さようなら！

子どもだけで出かける  
ときは、どんなに近くでも  
必ずおうちの人に  
「だれと」「どこへ」  
「何時まで」あそぶのか  
つたえよう。

やすみの日も、  
学校のある日と変わらない  
生活ができる その  
あなた！  
とてもすばらしいので  
花丸です

なつやす ちよくぜんごう  
●夏休み 直前号●  
なつ げんき たの  
夏を元気に楽しくすごそうスペシャル

あつい日の つめたい  
アイスや すずしいへや…  
みりよくだけど、  
体は気づかないうちに  
ひえているので  
す 気をつけて！

お休みのときこそ  
おてつだいのチャンス！  
おうちの人に  
感謝の きもちを  
み つたえよう♪

あつい夏の マスク対さく！

はず 外してOK！  
♪外にいて しゃべらないとき  
♪外で、はなれてしゃべるとき  
♪建物の中でも、しゃべらず  
人と離れられるとき

マスクをつけよう！  
♪外で近づいて しゃべるとき  
♪建物の中にいるとき

あつくて くるしいときは、マスクを外そう！

# かわ あんぜん 川で安全にあそぶために！

まいとし みず ばしょ お じこ こ おとな かな なが  
毎年、水のある場所で起こる事故。子ども、大人も、悲しいニュースが流れます。せっかくの夏を安全に楽しんでほしいから、知っておいてほしいこと！

## かわ お じこ げんいん 川で起こる事故の原因

すべてころぶ



なが なが  
流されたものを  
と 取りに行きなが  
り流される



かわ いし  
川の石がくずれて  
かわ お  
川に落ちる



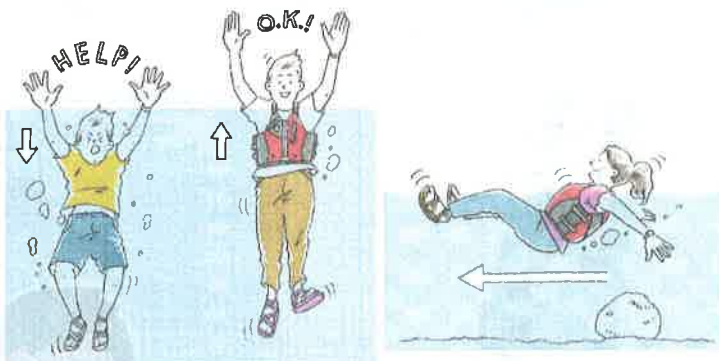
ひとりで  
こうどう  
行動



## かなら じゅんび 必ず準備するもの



- ◇ライフジャケット
- ◇ヘルメット



ひと なが  
人は流れのある川の中で なかなか 浮けません。ライフジャケットで少しでも 浮けるようにしよう。ヘルメットはなが 流されて き いわ あたま  
頭をぶつけないために！

## おぼれた人は、泳いで たすけに行かない

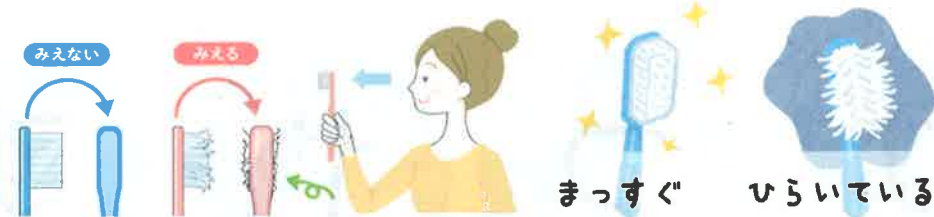


とも かぞく  
友だちや家族が おぼれていたなら、すぐに泳いで たすけたいですが…とてもきけんなので、まずはペットボトルや うきわを投げて 浮けるようにしてあげましょう。



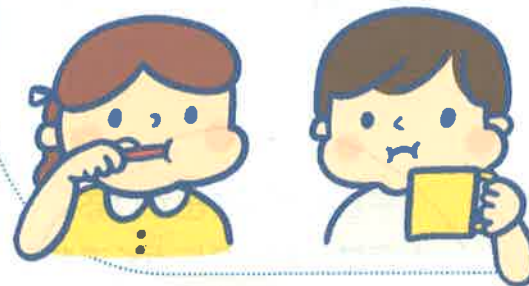
なつやす あ けんこう けんこうしんだんのよてい  
夏休み明け 健康しんだんの予定  
二計そく 8月22日から26日の間  
しりよく 視力けんさ 10月

## はぶらしの点検をしましょう



まいにち きゅうしょくご  
毎日 給食後にがんばった はみがき。はぶらしの様子はどうですか？ ひらいているものは交かんして、新しい気持ちではみがきをしましょう♪

1・2年生が学校での  
はみがきに使っているアプリです。  
おうちではみがきにも使ってみてね！



はみがき勇者

## 保護者の方へ

1学期中は健康診断や行事に関わる事前健康調査のご協力、ありがとうございました。「けんこうたまてばこ」をお返ししておりますので、お子さまの成長・健康状態をご確認ください。

ご家庭から学校に連絡事項がございましたら、「学校と家庭との連絡」欄にご記入をお願いします。健康手帳は押印の上、始業式に担任へ提出してください。

