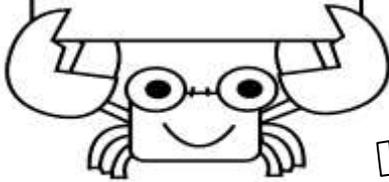


# ほ け ん だ よ り

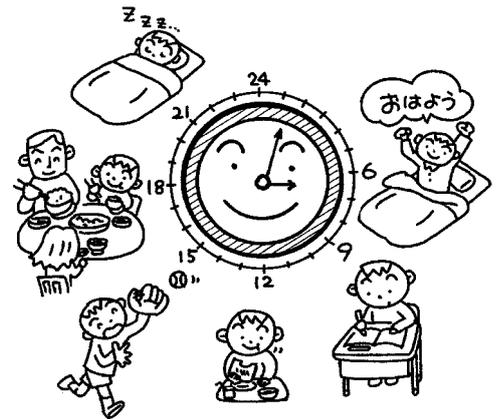
なつを  
けんこうに  
すごすために



ま 待ちに待った夏休みですね！今年<sup>ことし</sup>は、いつもとちがうことが  
たくさんあって、健康<sup>けんこう</sup>や安全<sup>あんぜん</sup>のために、いつも以上に気<sup>いき</sup>をつけ  
たいことがある夏<sup>なつ</sup>休み<sup>やすみ</sup>です。暑い夏<sup>あつ なつ</sup>をすごすために、自分<sup>じぶん</sup>の体<sup>からだ</sup>  
のこえをしっかりと、体調<sup>たいちょう</sup>をととのえましょうね。

## 生活リズムを くずさずに

あさ 朝ねぼうは、一日<sup>いちにち</sup>の生活リズム<sup>せいかつ</sup>がくずれるもと。  
ね 寝る時間<sup>じかん</sup>が遅<sup>おそ</sup>くなると、次<sup>つぎ</sup>の日起きられる時間<sup>じかん</sup>が遅<sup>おそ</sup>  
なって、少しずつ生活リズム<sup>せいかつ</sup>がくずれていきます。  
せいかつ 生活リズム<sup>せいかつ</sup>がくずれると、食欲<sup>しょくよく</sup>がなくなって疲れやすくなったりと、体調<sup>たいちょう</sup>をくずすこと  
につながります。



## つめたいものの とりすぎに注意！



あつ 暑いと、つめたいもの  
がほしくなりますよね？ でも、

いちど 一度にたくさんとりすぎると、おなかをこわしたり、食欲<sup>しょくよく</sup>がなくなったりしてしまいます。  
つめ 冷たいとあまり感じないけれど、ジュースやアイスにはたくさんのお砂糖<sup>さとう</sup>が入っているそ  
うですよ。とりすぎにはじゅうぶん気<sup>き</sup>をつけましょうね。



## 熱中症に 気をつけて！



あつ 暑<sup>あつ</sup>く感じない日<sup>ひ</sup>でも、外<sup>そと</sup>にでるときはかならず帽子<sup>ぼうし</sup>をかぶって出<sup>で</sup>かけましょう！また、  
出<sup>で</sup>かけるときは、水筒<sup>すいとう</sup>を持って行くといいですね。家<sup>いえ</sup>の中<sup>なか</sup>にいるときでも、しっかり水分<sup>すいぶん</sup>を  
とりましょう！熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>をふせぐためには、のどがかわいていなくても、こまめに水分<sup>すいぶん</sup>をと  
ることが大切<sup>たいせつ</sup>です。学校<sup>がっこう</sup>がおやすみでも、マスク<sup>マスク</sup>をしながらの夏<sup>なつ</sup>です。いつも以上に、熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>  
にもじゅうぶん注意<sup>ちゅうい</sup>してください。

こまめな手洗いを<sup>てあら</sup>つづけましょう！

夏休みの<sup>なつやす</sup>あいだも、

て  
手のひら



て  
手のこう



つめ  
爪のあいだ



ゆび  
指のあいだ



おやゆび  
親指もわすれずに



てくび  
手首まで



※石けんをよくあわだてて、洗ったあとは流水<sup>りゅうすい</sup>でしっかり泡<sup>あわ</sup>を流して、水気<sup>みずけ</sup>をふきとります。

## 健康観察カードについて ~保護者の方にも、お願いします~

学校<sup>がっこう</sup>に来る日<sup>くひ</sup>でないときも、毎日<sup>まいにち</sup>、お家<sup>うち</sup>で自分<sup>じぶん</sup>の  
体<sup>からだ</sup>の調子<sup>ちょうし</sup>を確認<sup>かくにん</sup>しておきましょう。自分<sup>じぶん</sup>では気がつ  
かなくても、熱<sup>ねつ</sup>を測<sup>はか</sup>ってみたら、「あれ？微熱<sup>びねつ</sup>だ」と  
いうこともあります。からだの調子<sup>ちょうし</sup>を毎日<sup>まいにち</sup>確認<sup>かくにん</sup>する  
ために、健康観察カード<sup>けんこうかんさつ</sup>を活用<sup>かつよう</sup>してください。



こんど  
今度は

わかくさいろ  
若草色！

## ~おうちのかたへ~

いよいよ、夏休みです。暑い夏は、体力を消耗しやすく、体調をくずしやすいものですが、睡眠時間をしっかりとることで疲れもとれて食欲も衰えないものです。夏休みは、どうしても生活リズムがくずれがちになりますが、今年は常に感染症対策をとりながらの夏になります。ご家庭でも、保護者の方にもいろいろな状況があると思います。お子さんの生活リズムや健康状態を意識していただき、健康管理をお願いします。

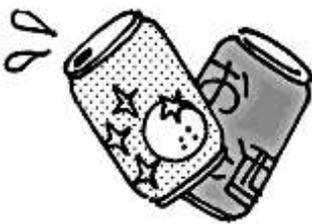
# ぜったいダメ! タバコ・アルコール



子どもがタバコを吸ったり、お酒を飲んだりしてはいけないことは知っていますよね。

## タバコ

タバコには人のからだに害のある物質が、約200種類もはっています。タバコの先から出る煙にも、有害な物質が含まれています。



## お酒

お酒のなかのアルコールは、水分があるところなら、体のなかのどこにでも広がっていくそうです。特に、脳に達すると、脳のはたらきを麻痺させます。これが“酔う”ということです。

おとなでも、お酒を飲んだりタバコを吸ったりすると、脳やからだにいろいろな影響がありますが、特に子どもは、脳やからだ成長している最中なので、タバコやお酒から悪い影響を受けやすいのです。“ちょっとタバコを吸ってみたいな” “少しくらいなら、ビールを飲んでも大丈夫じゃない?” “甘いにおいがして、おいしそう”なんて思っても、ぜったいダメ!

## 危険 アルコールが入っているよ



ジュースのように見えるお酒



ケーキ、チョコレートなどの洋菓子



栄養ドリンク (お酒と同じくらいアルコールが入っているものもあります)

# いかのおすし

「あぶない」とおもったときのあいにとぼ  
なつやす  
夏休みも、じゅうぶんにきをつけて！

お家の方へ ～防犯ブザー～

防犯ブザーは、ふだん、ランドセルについていることが多いと思います。夏休み中、子どもだけで出かける時には、電池が切れていないか確認して持たせていただくように、お願いします。

◆どんなことを言われても知らない人に、ぜったいについて **いか** ない。

◆知らない人の **くるま** には、ぜったいに **の** らない。

◆こわい！あぶない！と思ったら、**お** おごえを出す。

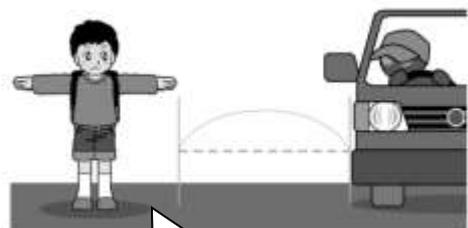
◆何かおかしいな？と思ったら、**す** ぐにげる。

◆知らない人に声をかけられたり、  
こわいことがあったときは、おとなに **し** らせる。



## 子ども110番の家

まいご 迷子になったときや、こわ あぶ 怖いことや危ないことがあったとき、  
こま 困ったとき、「たすけてください」とお願いをしていいところです。  
けんかいひがししょうこうく 玄海東小校区にもいろいろなところにあります。どこにあるか、  
うち お家のかたとかくにんしておきましょう。



くるま はなし 車から話かけられても、近づかないで！

いえ 家におとなの人がいないとき

いえ なか 家の中からかぎをかけて、知らない人がきてもあけないようにしましょう。  
でんわ 電話がかかってきても、でない方がいいでしょう。知らない人になにかきかれても、こた 答えなくて「わかりません」と電話を切りましょう。

