

ほけんだより

おうちの人と読みましょう

市川市立富美浜小学校
保健室
令和3年7月19日(月)
NO.4

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。夏休みは、楽しいこともたくさんありますが、けがや病気、水の事故や交通事故などの危険もいっぱいあります。自分のからだや心を守ることができるのは、自分です。健康と安全に気をつけて、充実したすてきな夏休みをすごしてくださいね。

よいタッチとわるいタッチ

タッチというのは、さわることです。大好きな家族にだきしめられたり、手をつないだりすると安心します。ほめられて頭をなでられるとうれしいです。お友だちとひじタッチすると元気がでます。さわられてうれしい気持ちになるのがよいタッチです。



よいタッチとは反対に、さわられていやな気持ちになったり、こわかったり、いたかったりするタッチは、わるいタッチです。あなたのこと大事に思っている人は、わるいタッチは絶対にしません。わるいタッチをされそうになったら、「いや!」と自分の気持ちをはっきり伝えて、その場から逃げましょう。そして、信頼できる大人に相談しましょうね。

みなさんも、きょうだいや友だちにわるいタッチはしないようにしましょう。



夏休みを元気にすごそう!!

夏休みになったら、こんなことをしてみたい、あんなところに行ってみたい、ふだんできないことに挑戦したい、といろいろな計画を立てている人も多いでしょう。でも、楽しい計画があっても、からだの調子がわるくなってはだいなしです。

ほけんだよりで、暑い夏を元気にすごす方法をこっそり教えます。楽しい夏休みにしたい人は、しっかり読んでくださいね。

出かけるときは忘れずに

- タオル
汗をかいたらすぐふき取ろう
- ぼうし
強い日ざしをシャットアウト
- 水筒
お茶でこまめに水分補給

冷たいものとりすぎに注意

冷たいものとりすぎに注意
おなかの調子がわるくなってしまうよ。

しっかり食べてパワーアップ

- 食事は1日3回しっかりと
朝ごはんは暑い1日を元気にすごすエネルギーのもと。

からだのリズム

- 毎朝きまった時間に起きよう
夜ふかしすると、涼しいうちに起きられないよ。

生活リズムは

- 家のお手伝いをしよう
どんなことができるか、考えてみよう。

ルールを守って、楽しく泳ごう! あぶないことをしているのは、だれかな?



- ★ プールサイドはすべりやすいので、走るとあぶないよ。
- ★ 浅いところで飛びこむと、頭をぶつけてしまうよ。
- ★ 水の中でふざけると、事故や大けがにつながるよ。
- ★ プールの排水口は危険! 絶対に近づかないで。
- ★ 大人の注意はちゃんと聞こう。
- ★ かならず大人の見ているところでプールに入ろう。

はみがき

カレンダー

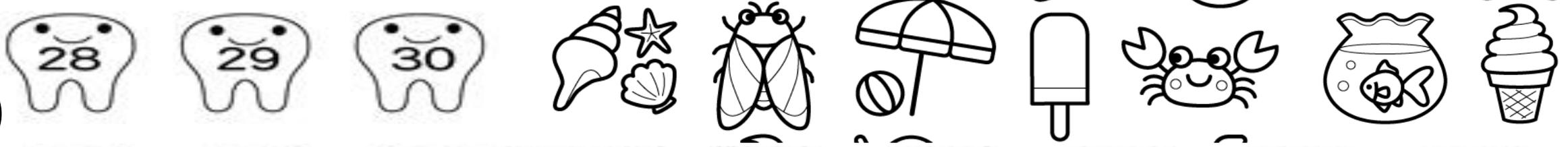
は 歯をみがいたら、ひ びづけの 書いてある 歯の絵に 自分好きな 色をぬりましょう。

なまえ
ねん くみ

がつ
7月



がつ
8月



これはみがきカレンダーは提出の必要はありません。毎日 はみがきをして、ピカピカの歯を目指しましょう！！