

ほけんだより 7月

令和5年 7月 西神吉小学校



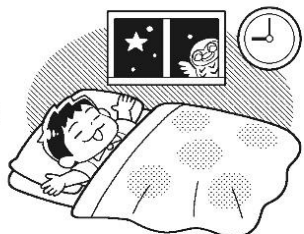
いよいよ待ちに待った夏休みが近づいてきました。普段できないことを体験するには良い期間ですね。決まりを守って、安全にすごしてくださいね。

夏を元気に過ごすヨツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

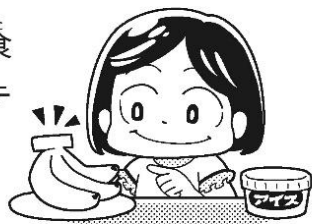
すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをする
と、朝から元気に過
ごせます。



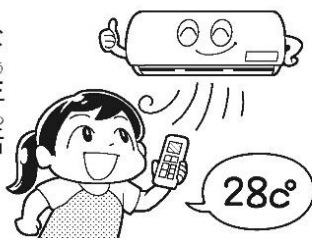
冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食
べていると、夏バテ
しやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな
り過ぎないように注
意して、冷ぼうを活
用しましょう。



ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター
ネットは、時間を決
めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水
遊びはとても危険
です。必ず大人と
行きましょう。



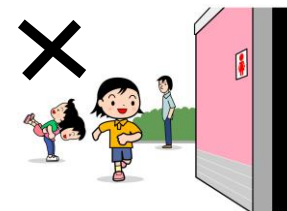
悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでした
ことが、大きな事件
や事故につながるか
もしれません。



夏休み、危険から自分の身を守ろう！

夏休み中に一人で行動する時間も出てくるかもしれません。外へあそびに行くときは、必ずだれとどこに何をしに行くのか、何時に帰るのかを家の人に言ってから出かけましょう。また、外出先では、次のようなことにも気をつけましょう。



知らない人に声をかけられたり、軍にのせられそうになったりするかもしれない。ぜったいについて行ったり、軍に乗ったりしない。軍からもきよりとって、近づかないようにしよう。

一人でトイレに行かず、必ず誰かといっしょに行こう。



エレベーターに知らない人と二人で乗らないようにして、知らない人が途中で乗ってきたら、近くの階でおりよう。また、人のいない、あぶない場所に近づかないようにしよう。

きけんを感じたら、すぐに逃げよう。大きな声を出したり、防犯ブザーをならそう。また、家の人やすぐ近くの大人に知らせよう。一人にならないようにし、帰りがおそくなる時は、家の人にむかえに来てもらおう。

他には、交通事故や水の事故にあわないように、気をつけて夏休みを楽しんでください！！

夏休みは治りよのチャンス

1学期の健康診断で病気などがみつかったのに、まだ治りよをしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。

