

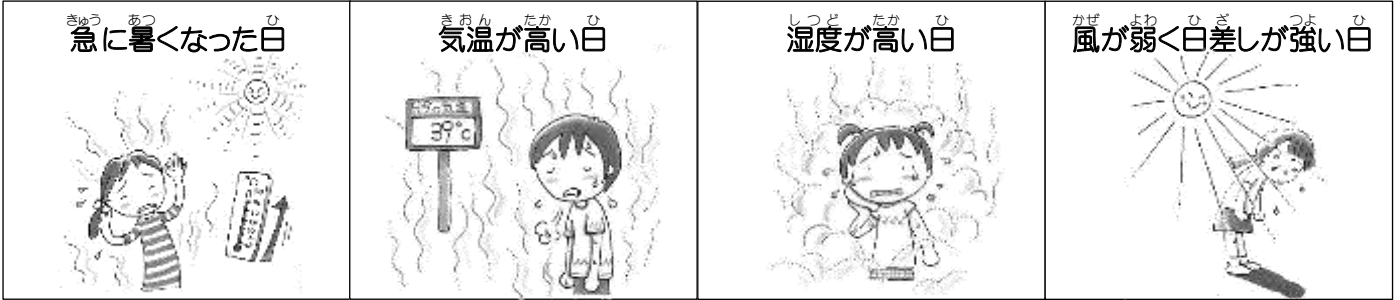
げんきもりもり



令和元年7月16日(火) 舞鶴市立大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

ねっちゃんしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ひ とく ちゅうい こんな日は特に注意



ねっちゃんしょう しょうじょう 熱中症の症状

熱中症になると、このような症状がでてきます。



ねっちゃんしょう よぼう 熱中症の予防の「ひみつ」



ほかにも...





なつやす 夏休みをおもいきり楽しむために



なつやす 夏休みこそ早起きをしよう

はやお 早起きするとこんなに良いことがあります。なつやす
夏休みこそ
はやお 早起きをして、楽しく健康に過ごしましょう。

たいよう ひかり あ のう からだ
太陽の光を浴びると脳や体

めざ めて せいかつ ととの
が目覚めて生活リズムが整

い、よる もぐっすり ねむ
い、夜もぐっすり眠れる。



しゆくだい べんきょう
すずしいうちに宿題や勉強

ができる。



あさ ごはんが た 食べられて はいべん
朝ごはんが食べられて排便

もスムーズになる。



じゆう じかん
自由な時間がたくさんとれ

る。



アウトメディアに挑戦しよう

アウトメディアとは、テレビやゲーム、スマホ、タブレットを使わない時間をもつことです。テレビやゲームに使って
いた時間を使って、ふだんできないことに挑戦したり、家族や友達、人とのつながりを大切にしたりできるといいで
すね。

たとえば…

- ・テレビやゲームは1回30分までにする。
- ・家のお手伝いをする。
- ・ゲーム以外に、読書をしたり、絵を書いたり、植物を育てたりする。



きょねん ちが なつやす 去年と違う夏休みにしよう

なにか新しいことを始めよう



つかれたときは無理をしない



じゆうじかん ふなつやす
自由時間が増える夏休みに、
やりたいことを探してみよう。

つめこみ過ぎると、暑さとかれでくた
たになってしまうかもしれません。



やめるのはいつでもできるよ

なに つづかないという人は、これを
合言葉にして、もう少しがんばっ
てみよう。

すきなものを増やそう



いろいろなものに触れてお気に入り
を見つけてみよう。

みんなに会いに行こう



せっかく遊ぶなら、画面を通して
ではなく、直接会いに行こう。