

# ほけんだより 7月

川口市立安行東小学校 令和3年7月19日

暑い日が続く、夏も本番となりました。新型コロナウイルスの感染拡大がまだまだ心配される中の夏休みがやってきます。  
夏休み中は、コロナにも暑さにも負けないよう、規則正しい生活と感染予防を心がけながら生活しましょう。

## ～すくすくカードについて～

元気に2学期をおかえられるように、「夏休みすくすくカード」を配布します。「すいみん・しょくじ・はみがき」をチェックするカードです。はやね・はやおきの時間は、お家の人と相談して、自分で目標の時間を決めて取り組んでください。

**安行東っ子 夏休み すくすくカード**

ねん くみ なまえ \_\_\_\_\_

夏休みを元気に過ごすために  
自分の目標をきめよう。

※自分の目標通りにできたら、下の表に○をつけ、できなかったときは×をつけよう。  
※自分の目標時間が過ぎてしまった日は、特別も書きましょう。

区別	7/21 (水)	7/22 (木)	7/23 (金)	7/24 (土)	7/25 (日)	8/27 (金)	8/28 (土)	8/29 (日)	8/30 (月)	8/31 (火)	合計
毎朝の歯磨き	×										1
毎日の歯磨き	○										1
毎日お風呂	○										1
毎日の食事	○										1

夏休みの目標を達成しよう

あうちの方へ

## ～あうちの方へ～

健康診断で異常が見つかった人のうち、まだ受診が済んでいない人は、夏休み中にお願いいたします。  
受診が済みましたら、結果を学校へご提出ください。



## 《7・8月の保健目標》 夏を健康にすごそう

先生たちにインタビュー  
保健委員が聞きました!

なつ けんこう くふう  
Q.夏を健康に過ごすための工夫は?

- 冷たいものを飲みすぎない・食べすぎない
- バランスよく食べる
- 納豆ごはんを食べる
- よく寝る
- 運動をする
- 鍋を食べる
- 水分をとる
- 旬の野菜を食べる

\*食事・睡眠・運動・熱中症の予防などが大事ですね!  
みなさんも、先生たちの工夫を参考にして夏を元気に過ごしましょう。

## 雷から自分を守るための行動

- 木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。
- 建物や車の中などに避難してなるべく空間の真ん中にいる。
- 避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。