

ほけんだより

なつやす
夏休み
ごう
号

令和6年7月19日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

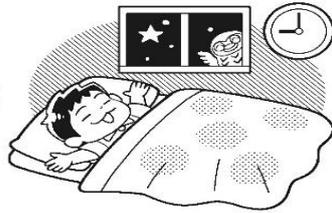
いよいよ明日から夏休みです。楽しい夏休みにするために、熱中症に気を付けて過ごしてほしいと思います。とくに、疲れていたり、体調が良くなかったりするときは「このくらい大丈夫」とがんばりすぎず、こまめに休憩をしてください。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、生活のリズムを整えておくことが熱中症予防にもつながります。

夏を元気に過ごすコツ

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付けて、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。



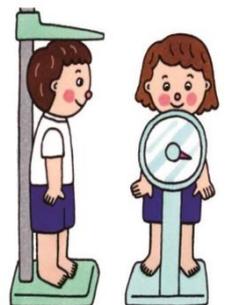
悪いことへのゆうわくに注意

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。



9月の検診日程

月	日	曜	検診	対象者
9	3	火	日光移動教室前検診	6年
	4	水	発育測定	5年
	5	木	発育測定	4年
	6	金	発育測定	3年
	9	月	発育測定	2年
	10	火	発育測定	1年
	11	水	発育測定	6年



※体育着を忘れずに持ってきてください。