

ほけんだより 夏休み号

太田市立世良田小学校
ほけんだより No.5
令和7年7月17日

待ちに待った夏休みが始まります。1学期を楽しく元気にがんばった満足感であふれている一方で、少しほっとした気持ちになるお子さんもいるかもしれません。心身ともにリフレッシュして、よい夏休みにしてほしいと思います。そのためにも、ぜひ健康・安全に気をつけて元気にすごしてください。また、始業式に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏休み 健康あいことば

な

なおしておこう、調子や具合のよくないところ
むし歯などは、この休みをつかって治療をすませましょう。
治療がすんだら、報告の用紙を学校まで提出してください。



つ

つめたいもの、あっさりしたものばかり食べてない？
1日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。
特に暑い夏は、朝食をしっかり食べてくださいね。



や

やりすぎ注意！ゲームやネットは時間をきめて
おうちの人と時間や約束を決めてつかうようにしましょう。
特に寝る前のゲームなどは、寝つきが悪くなるのでひかえよう。



す

すいぶんを、こまめにとって熱中症予防
のどがかわいていなくても、水分をとることが大切。
汗をたくさんかいた時には、塩分補給もわすれずに。



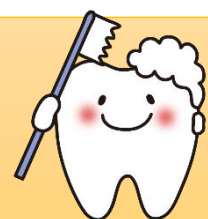
み

みださない 生活リズムはいつもどおりで
休みの間も、「早ね、早おき、朝ごはん」をつづけましょう。
また元気に登校日・2学期に会いましょう！！



はみがきレベルアップカレンダー に取り組みましょう

夏休みの宿題に、「はみがきレベルアップカレンダー」が出ています。7月のみのカレンダーですが、短期集中で毎日ポイントに気をつけながらみがきましょう。



水の事故が増える季節です



子どもは静かに溺れる



暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれません。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうすると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。



夏休み明け「なんとなく学校に行きたくないな」…

「何かあったら相談してほしい」 あなたのまわりに、そう思っている人がかならずいます。

家族でもいい、先生でもいい、電話でもいい、ひとりでなやまないで、
あなたの話をきかせてください。

群馬いのちの電話
(いじめ・なやみなど)

TEL 027-221-0783

毎日9:00~24:00

※第2、第4金曜日は

24時間受診

こどもホットライン24

(18歳未満の子どもや保護者を対象)

OTEL 0120-783-884

027-263-1100

(携帯電話からの場合)

OLINE 相談 (右の二次元コードより友達登録)

