



令和7年7月18日(金) 日光小学校

今年の梅雨は早く明けてしまうため、その分、夏の到来が早くなるようです。つまり、暑い期間がいつもより長くなると言うことになります。そのため、より一層、「熱中症」には注意が必要です。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

そして、もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。遊びに行ったり、おいしいものを食べたりと、色んな経験ができる夏休です。規則正しい生活を心がけ、病気やけがのない、楽しい思い出がいっぱいできる夏休みにしましょう。



夏休みは長いようでいて、ダラダラとすごしているとあっという間にすぎさってしまいます。一日のタイムスケジュールを意識して、からだによい、メリハリのある夏休みをすごしましょう!

夏休みは、日光小の健康課題『視力の低下』の予防を意識して、「目の健康」を考えた生活をしよう。

- ①早寝・早起き ②外遊び(熱中症に注意して)
- ③テレビやゲームやタブレットの電子機器を使う時間を短くする。



夏休み明けに向けて、体調を整えていきましょう。

事件1

いつも元気いっぱいのホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

それは大変だ

これが現場です

冷房は18℃、水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です

①エアコン ②水分

事件2

今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

なんてこった!

これが現場です

アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です

①冷たいもの ②夜ふかし

解決

2つの事件は無事解決...ふたりがいれば安心です。

ポイント

- エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかりと対策して、夏を元気に楽しもう!