

れいわ ねん がつ にち きん にこうしうがっこう
令和7年7月18日(金) 日光小学校

ことし つゆ はや あ ぶん なつ どうらい はや
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
なが い いっそう ねっちゅうしう ちゅうい ひつよう
より長くなることになります。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
なが い すいぶん
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
たの いろ けいがん なつやす きそくただ せいかつ こころ びょうき たの おも
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
で出がいっぱいできる夏休みにしましょう。



なつやす なが
夏休みは長いようでいて、ダラダラとすごしているとあ
とい間にすぎてしまします。
いちにち
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!

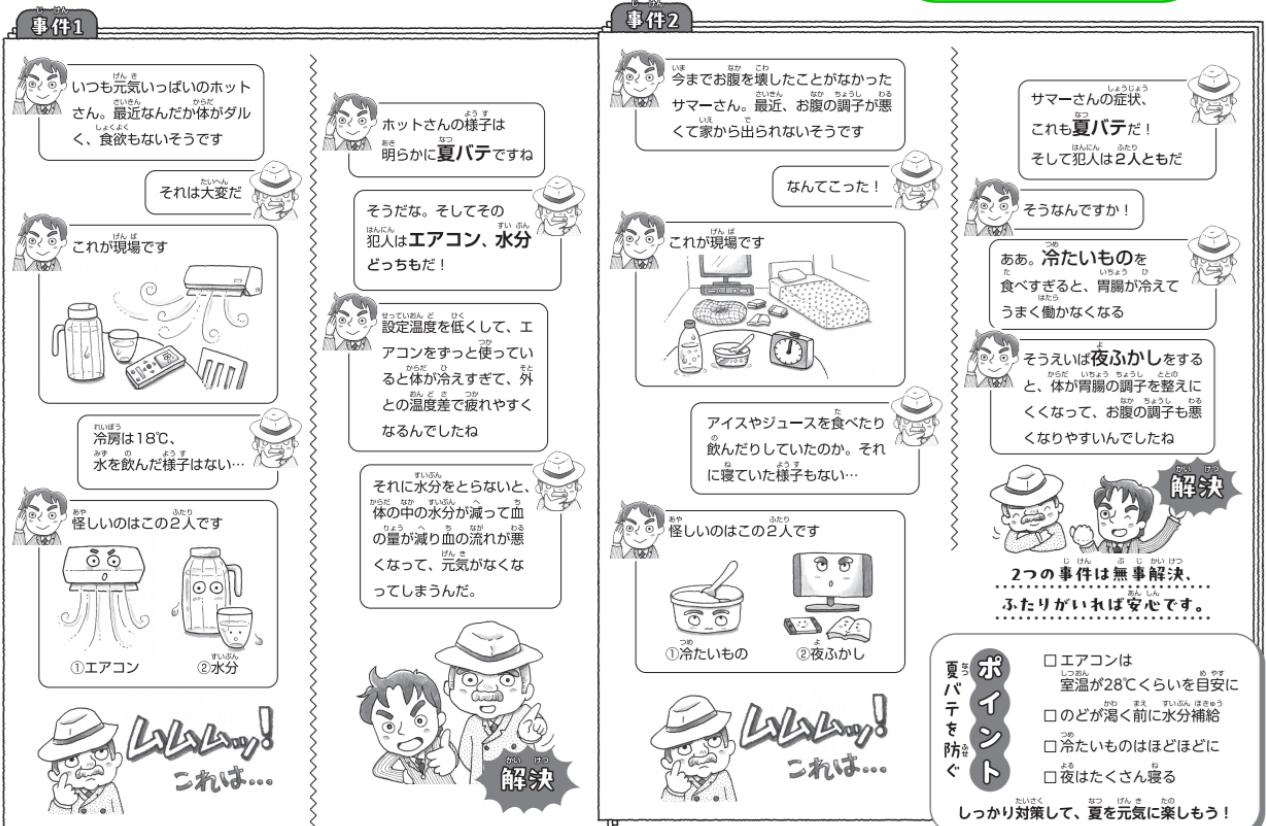


なつやす にこうしう けんこうかだい しりょく ていか よぼう いしき
夏休みは、日光小の健康課題【視力の低下】の予防を意識し
め けんこう かんが せいかつ
て、「目の健康」を考えた生活をしよう。

はやね はやお そとあそ
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
でんしき きつか じかん みじか
電子機器を使う時間を短くする。



なつやす あ
夏休み明けに向け
たいちゅうひ ととの
て、体調を整えて
いきましょう。



□エアコンは
室温が28°Cくらいを目標に
□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!