

ほけんだより

平成27年 7月 14日
 国立市立国立第七小学校
 校長 森田 弘文
 養護教諭 高瀬 久乃

もうすぐ夏休み

長い雨の日が終わったと思ったら、突然真夏のような暑さになりました。夏休みがもうすぐという感じになってきましたね。夏休みも元気に楽しく過ごせるよう、ゆだんしないで、早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えましょう。9月には、また学校で、みんな元気に会いましょうね。



夏休みに気をつけること



水の事故に注意

熱中症にならない!

- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



水の事故を防ぐのは、ふだんから危険を想定して油断をしないこと。

自転車は安全に!

- 信号無視をしない
- 「止まれ」の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいないがらのらない
- 車と車の間から飛びださない

あわてずに 浮いてまて!

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える

手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

ラッコスタイル

ペットボトル

靴をはいていると浮きます。

ペットボトルがあれば、ラッコスタイルで浮くことができます。

元気うちに帰れるかな?

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。
 ○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな?

スタート 家で準備	寝坊したから朝ごはんぬき	下着は暑いから着ない	ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない	長そで長ズボンで出かける	自転車で友だちと横にならんで走る
家に到着	暗くならないうちに帰る	汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる	ときどき日かげで休けい	甘いジュースで水分補給	公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家