7月

元気です

波多津小
ほけんしつ
2023.7.10

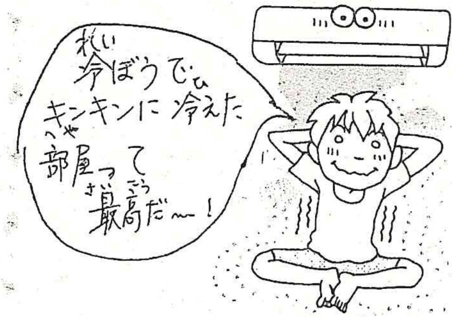
梅雨が明けたらいよいよ夏本番!

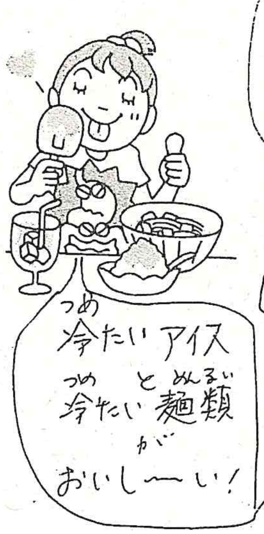
長子配布

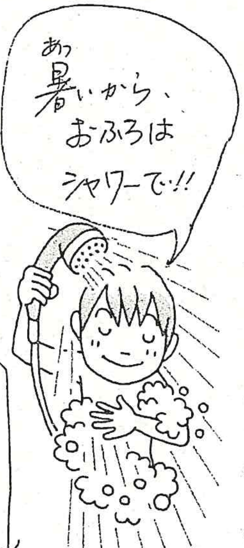
もうすぐしたら"なつやすみ"になりますね😊
いろいろなことに挑戦してみる良い機会ですヨ。暑さに負けず元気な毎日を!!

今月のもくひょう
夏を元気にすごそう

その夏の過ごし方大丈夫?


冷ぼうでキンキンに冷えた部屋って最高だ〜!


冷たいアイスと冷たい麺類がおいしーい!


暑いから、おふろはシャワーで!!

そのままだと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる　食欲がなくなる　やる気が出なくなる

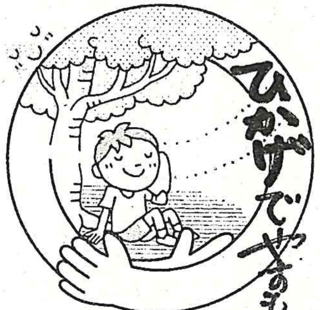
元気に過ごすためのアドバイス

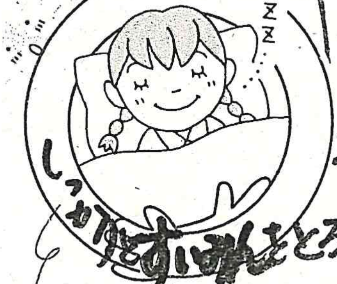
冷えすぎた部屋にずっといると体温調節がうまくできなくなるよ。
冷ぼうは27~28℃をめやすにね。

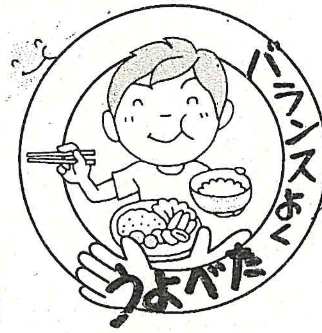
冷たいものばかりたべてたら、おなかがつかれるよ。あたたかい野菜や汁物もプラスしてたべようね。

昼に冷ぼうで冷えたからだは、ぬるめのお湯につかってあたためよう。リラックスとぐっすりねるのにOK!!

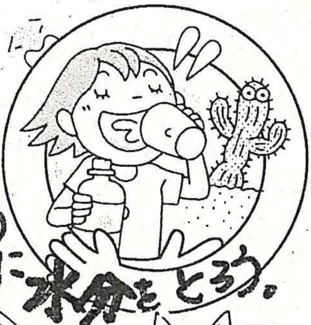
暑くなりかけも心配でしたが、これからもっと心配になってくる「**熱中症**」。自分の心がけで防ぐことができます!!

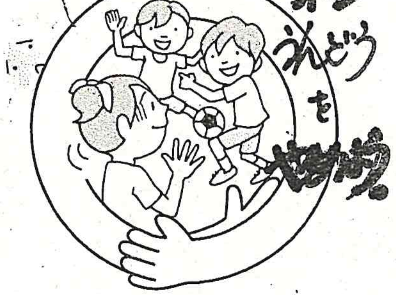


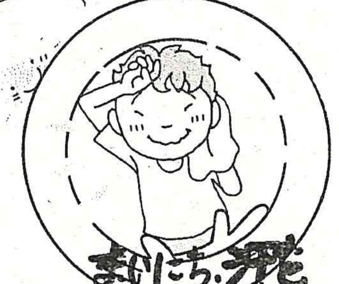

しっかりとすいみんをとろう。


バランスよくたべよう

ならないためには…?


こまめに水分をとろう。


きつくなったら うんどう を やめよう。


まいにち、汗をかくようにしよう。

たのしくチャレンジ!

去年とちがうなつやすみにしよう😊

な にか、あたらしいことも始めよう。 自由な時間がふえるね。
やりたいことをさがしてみよう。

つ かれたら、無理もしないよ。 時間があるからといって
つめこんだら、くたくたになるかも。。。

や めることは、いつでもOK!
「何をしても続かない私」と思ったらこれを合ことばに。

す きなものを増やそう。
おきに入りを見つけてみよう。

み んなとあそぼう。
せっかくあそぶなら、ゲームばかりでなく、
ともだちと会いにいこう。

おうちの方へ

大変な雨でしたね。被害はなかったでしょうか?
さて、梅雨に入り、酷い雨だったり、すごく晴れたりで、子どもたちの体調もおもわしくない人がちらほら。。。
水分補給・汗の始末・すいみん・食事など、気をつけてあげたいことがたくさんですね。楽しい夏休みがすごせるようにしてあげたいですね😊