

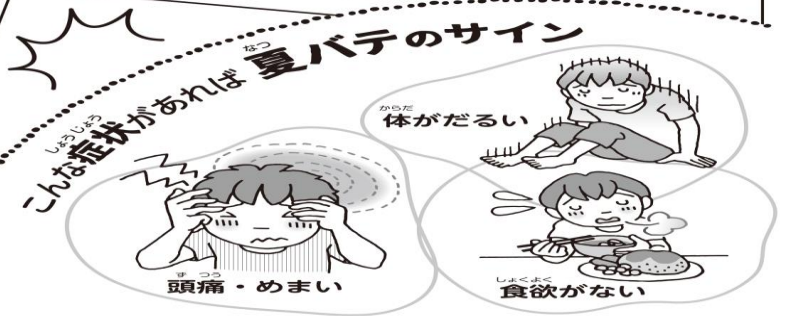
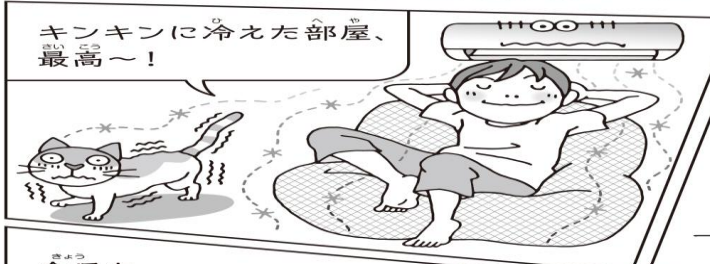


うちひと  
お家の人と、いっしょに  
よんでください。

早いもので夏休みが終わり、今日から、8/31(木)まで唐津市一斉授業日です。夏休み中は、けがや病気をすることなく、元気に過ごすことはできましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」はできましたか？夏休み中は、毎朝遅く起きてだらだら過ごしてしまったという人もいるかもしれません。

今日から「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、気持ちも生活リズムも学校モードに切り替えましょう。まだまだ暑い日が続きます。大きめの水筒を忘れずに持ってきてください。こまめに水分補給をしましょう。

# 夏バテになりやすい生活？



## 夏バテ予防のポイント

睡眠をしっかり取る

エアコンで部屋を冷やしすぎない

栄養バランスの良い食事をする

軽い運動で汗を流す



はな たい せつ **鼻を大切に… 8月7日は「鼻の日」** はな



わたしたちの大切なからだの一部分である鼻。大切だからこそ、ふだんの生活の中で、みなさんに「これは直してほしい…」と思うことがあります。心あたりはありませんか？

鼻のかみ方

✖ 両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとこきざみにかみます。



鼻血の止め方



✖ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○ 顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。



8月7日は鼻の日

意外と大事な鼻水のこと

鼻水の役割



鼻水の色で体の不調をみきわめよう

透明でサラサラとした鼻水

カゼ、アレルギー性鼻炎など

黄色や緑色で粘り気のある鼻水

カゼ、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など

赤色の鼻水

血がまじっている

上のような鼻水が続く

ときは、病院に行きましょう

保護者様へ～お子さまの受診や治療は済まれましたか？

健康診断の結果、受診の必要があるお子さまには、健康診断ごとにお知らせプリントを配布していました。夏休み中に、治療・検査を受けられましたか？

病院への受診や治療が済まれましたら、治療済みの結果のプリントを、保健室まで提出してください。まだ受診が済んでいないご家庭は、早めの受診をお勧めします。



# 突然の雷!

# 身を守る方法は?

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。突然の雷から身を守る方法を、子どもに教えてあげてください。

## ✕ 木の影は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。



## ○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



## 夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



### 肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り  
体を清潔に



肌を傷つけないために  
爪を短く切る



冷たいタオルなどで冷やす

かゆくても  
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう



## 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



### キュウリ

キュウリの95%は水分!  
ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

### トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

### 枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。

まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】

- うえ ひだり む いちばんうえ  
① 上の左の群れの一番上の  
カモメ
- とうだい もよう  
② 灯台の模様
- ひだりおく だんせい ふく  
③ 左奥の男性の服のそで
- ひだりてまえ と て  
④ 左手前のバケツの取っ手
- ちゅうおう じょし くち ひら かた  
⑤ 中央の女子の口の開き方
- てまえ だんし  
⑥ 手前の男子のぼうし
- みぎ じょし  
⑦ 右はじの女子のズボンの  
ポケット

