



すくすく

児童数配布
2022. 7. 20
柏市立富勢東小学校
いえひとよ
家の人と読んでください

いよいよ楽しみにしている夏休みにはいります。ワクワクしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険もいっぱいです。夏休み中に起こりそうな「事件」を紹介しますので、『反省』をよく読み、それを生かして、楽しい夏休みを過ごしてください。そして9月には、元気いっぱいの顔を見せてくださいね。



夏休み事件簿

皮膚が真っ赤になっちゃった！事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入らなかったよ」



どうしたの？



ひどい「白焼け」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、白焼け止めをぬっておくといいね。



遊んでいてフラフラに！事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラと立てられなくなっちゃった」



どうしたの？



「熱中症」だったんだね。友だちが白旗に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいしたよ。

反省…

その日は天気良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・やる気が起きない！事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「夏バテ」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく。生活リズムはきちんとな。



来年の夏休みもすくすく

な にか新しいことを始めよう



自由時間が増える夏休み。やりたいことを探してみましょう。

つ かれたときは無理をしない



詰め込みすぎると、暑さと疲れでぐっぐっになってしまいかも。

や めるのはいつでもできるよ

何も続かないという人はこれを合言葉に。



す きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気に入りのものを見つけ、世界を広げましょう。



み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面をとおしてではなく直接会いに行きましょう。



あうちの方へ

1学期中に、ほとんどの健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

「検診結果のお知らせ」は、治療や検査が必要な方のみお渡ししています。(歯科検診の結果は全員に配付) 尿検査や心臓検診も、お知らせがなかった方は異常なしです。

また、健康診断の記録は、10月の通知票と一緒にお渡ししますので、ご了承ください。