

# ほけんだより

令和元年8月1日  
豊橋市立小沢小学校  
No.5

ながかった梅雨が明け、夏らしい暑さの日が続いています。みなさん、夏休みに入ってからの体調はどうですか？夏休み中も、毎日規則正しい生活ができていますか？今日でプール納めになり、家で過ごす時間が増える子も多いと思います。毎日の計画を立てて、生活リズムを崩さないように過ごせるといいですね。

## 熱中症予防のために

水分(塩分)  
をとる



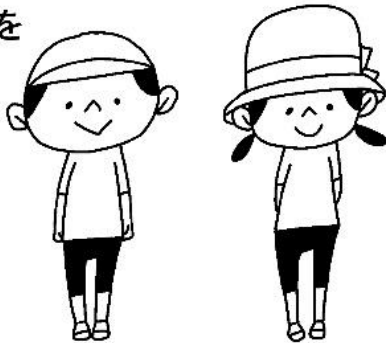
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が  
高いかんきょう  
では運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしを  
かぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび  
首などを  
ひ  
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

## 9月の保健行事

- 4日(水) 身体測定(1、2年、たんぽぽ)
- 5日(木) // (3、4年)
- 6日(金) // (5、6年)
- 9日(月)~13日(金) 生活点検(全学年)

半そで、短パンの体操服で行います。

→夏休み明けの生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう。

### <保護者の皆様へ>

厳しい暑さが続いています。引き続き、熱中症予防など夏休み中の子どもたちの健康管理をよろしくお願いたします。また、9月には全学年で生活点検を実施します。十分な睡眠時間を確保するために、家庭での過ごし方を見直す機会としていただければと思います。詳しくは夏休み明けのほけんだよりでお知らせしますので、保護者の皆様もご協力よろしくお願いたします。