



かぜの丘



令和8年7月14日
九沢小学校
ほけんだより



梅雨が明け、待ちに待った夏休みが始まります。お子さんたちは「何をして過ごそうかな」と楽しみにしている頃ではないでしょうか。

暑さが厳しく熱中症の危険が高まる時期です。お子さんが自分で体調の変化に気づき、無理をせず早めに水分補給や休憩ができるよう、ご家庭でもお声がけをお願いします。

また、夏休みはご家族でゆっくり過ごせる貴重な時間でもあります。一緒に食事をしたり会話を楽しんだりする中で、お子さんの成長や気持ちに触れることもあるかと思えます。健康に気をつけて、ご家族で思い出に残る充実した夏休みをお過ごしください。

夏を元気に過ごそう！



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。少しでも「おかしいな」と思ったら、がまんせずに早めの対応をするようお声がけをお願いします。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎないきましょう。



規則正しい生活を！

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、普段と同じ生活リズムを崩さずに過ごせると良いです。

ゲームや動画視聴の時間が長くなりすぎないように、ご家庭で時間を決めて適量を楽しんでいただきたいと思います。



学習のアドバイス

規則正しい生活には、学習の時間も大切です。毎日決まった時間に学習時間を設けるなど、夏休みの宿題は計画的に行うようお声がけをお願いします。

