



ほけんだより



☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

もうすぐ、みなさんが楽しみにしていた夏休みです。家族とお出かけしたり、お友達とたくさん遊んだりして、楽しい時間をすごしてください。たまには夜ふかしをする日があっても大丈夫！でも、毎日寝るのが遅くなると、2学期が始まってから朝起きるのがつらくなってしまいます...。「先生がもう少し早く寝てみてって言っていたなあ。」と思いだしてくれたらうれしいです。夏休み明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！どんな夏休みを過ごしたのか、ぜひ先生にも教えてくださいね！

☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆



インターネットや
ゲームは時間を守る

こうつう
交通ルール
を守る

はやねはやおき

てつだ
お手伝い
をする

あさ
朝ごはん
を食べる

しゅくだい
宿題は
まいにち
毎日こつこつ

はみがきをする

し
知らない人に
ついていかない

HAPPY SUMMER

～家に帰る時間は 17:00 です～

出かける時の約束

外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に…



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

暑さ対策アイテム

ひんやりグッズ		メリット◎ (よいところ)	デメリット△ (きをつけるところ)	こういうときに おすすめ☆
ネックリング		なんとつか 何度も使える	時間がたつと ぬるくなる	登下校・さんぽ
ハンディファン		かぜ 風ですずしい	電池や充電が必要 暑い場所では熱風になる	待ち時間・ おでかけ
冷感タオル		くび 首がすぐ冷える	ぬるくなる	外遊び・運動
保冷剤		とても冷たい	直接はだにあてない	運動後・暑い場所 から戻ったとき
ひがさ		ひざしをふせぐ	両手が使いにくい	強い日ざしのとき
帽子		熱中症予防 になる	むれることがある	外であそぶとき

保護者様



もうすぐ長い夏休みが始まります。子どもたちも、心待ちにしていることと思います。保護者の皆様にとっては、ご負担やご心配もあるかと思いますが、ご家族でたくさんの思い出をつくり、心も体もリフレッシュして、2学期に向けてエネルギーをチャージすることを願っています。また、プールや海、川などでの水の事故には十分ご注意くださいとともに、生活リズムが大きく乱れないよう、規則正しい生活を心がけていただければ幸いです。