



令和7年7月18日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

あしたからなつやすみはじまります。たのしい予定がたくさんあるのではない
でしょうか。げんきに過ごすために、あさはなるべくおなじ時間に起きて、いちにち
のリズムを崩さないようにしましょう。水の事故や熱中症に気を付けて、
思い出がたくさんできる夏休みにしてください。

※受診のおすすめをまだ提出していない子は、夏休みを利用して受診
を済ませるようにお願いいたします。



夏のお出かけ なにがいるのかな？

ぼうし

水とう



タオル



日やけ止め



虫よけスプレー

まちがいさがし

7つのまちがいさがそう



げん き たの **元気に楽しく！**
 も う す ぐ な つ や す み



- 【も】 健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
 【う】 夏の強い日ざしは帽子や長そで・長ズボン、日やけどめでしっかりガード。
 【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
 【ぐ】 「おそねおそ起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだんと同じ時間に。
 【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。いつも『予防』を心がけましょう。
 【つ】 食べたいだけ、飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。
 【や】 好きなものにかたよっていませんか？ 食事は3食、栄養バランスよく。
 【す】 朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯をうまく使って宿題や軽い運動を。
 【み】 深くない、流れがおだやかと思っていても…。必ずおとなの人といっしょに。

なつ やす

やく だ

じょう ほう

夏休みお役立ち情報



長い夏休み、みんなが心も体も元気に過ごすための、情報をまとめました。

お出かけのルールや、遊ぶ場所の注意などは、おうちの人とも相談して安全に過ごしてくださいね。

夏の服装 状況にあわせて用意してね！！

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意

ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおける長袖
(カーディガン等) を用意

海で遊ぶときの注意点



泳いでもよい場所・時期・時間を確かめます。

フムフム...



+

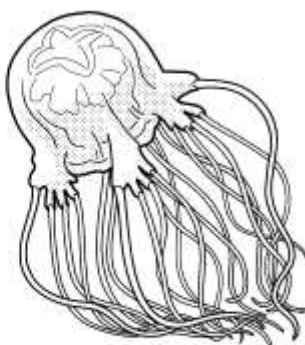


はだをおおう水着、体に合ったライフジャケットやマリンシューズを着用します。

クラゲに注意しよう

クラゲにさされると、強い痛みを感じたり皮膚がはれたりするので、さわったり近づいたりしないようにします。

クラゲにさされたら、すぐに海から出て、毒のある針を取り除くなどの応急手当を行います。



ハブクラゲ

※沖縄などの南西諸島に生息



アンドンクラゲ



カツオノエボシ

そんなときは「ウイテマテ」！



夏は海や川で遊ぶことも多いと思います。そんなとき気を付けてほしいのが、水の事故です。（みんなの身に起こることは考えたくもありませんが、）起こらないとは限らないので、そんなもしもの時に備え、覚えておきたいのが、「ウイテマテ（浮いて待て）」です。水の中に落ちた時は、助けが来るまで浮いた状態で待つ方が、命の助かる確率が高くなる、と言われています。

・まずは大きく息を吸って、仰向けに浮き、大の字に手足を広げます。手は、水面より下にとするとよいです。あごを上げると、鼻と口が水面から出て、呼吸しやすくなります、また、浮力（水の中で浮く力）になったり、体が冷えてくるのを防いだりするので、服や靴は脱がずにいましょう。



進んでいます 子どもの居場所づくり

だれかとつながりたい、サポートしたい、いろいろな人が集まる場所。
あなたの住んでいる地域にもきっとできています。さがしてみてください。

子ども食堂・フードバンク



無料もしくは低額で
食事をいただくことができます

学習支援



学習のお手伝いをしてもらえます

カフェ・すごし場



お菓子を食べながらおしゃべりしたり遊んだり

体験活動



ゲームやボランティア活動を通して
仲間づくりができます