

ほけんだより 7月

ほけんもくひょう
なつ げんき
夏を元気にすごそう

7月はきびしい暑さで始まりました。熱中症にならないために、「暑さ指数 (WBGT)」が高い日は、外での活動をへらして、すずしい場所ですごしましょう。朝ごはんをしっかりと食べて、体調を整えましょう。暑さに体をなれさせていくことも大切です。



雨が濡れずでは、この色で表示しています。



危険 (31℃～) : あか
運動は原則中止



嚴重警戒 (28℃～) : オレンジ
激しい運動は中止



警戒 (25℃～) : きいろ
積極的に休憩



注意 (21℃～) : みどり
積極的に水分補給

水分補給は



こまめに+少しずつ



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報 (住所や名前、年齢、学校名など) を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

もうすぐ夏休み！何かに夢中になって取り組んだり、心がワクワク・ドキドキするものを見つけたりして、たのしくすごせるとよいですね。

健康で安全に、たのしい夏休みをすごして、9月1日の始業式では、元気な姿でみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏を元気に過ごすための目標を書いてみよう

(れい) まいにち、よふかしをしないで9じにねる



健康チェックカードは、毎日記録をして、登校日と始業式の日にもってきましょう!