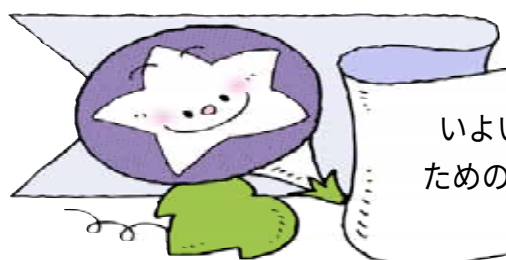


げんきです！ 2011年 なつやすみ号

ノートルダム学院小学校 ほけんだより



いよいよ夏休みが始まります。36日もの長いお休みを、元気に過ごすための『な・つ・や・す・み』のおはなしです！

なつバテにならないように！

- ①冷たいものばかり食べないようにしよう。ジュースの飲み過ぎも気をつけましょう。
- ②体をしっかり動かそう。暑いからと、ダラダラ、ゴロゴロしない！
- ③クーラーのかけすぎに注意しよう。体が冷えると、よくないです。



つかれをとるために・・・

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。お昼寝をしたり、夜ふかしせずしっかり睡眠をとることが大切です。次の日の朝、スッキリ目覚められると、また元気に活動できますよ。



やさしい心でお手伝い！

夏休みはたくさんお手伝いができるチャンスです。洗濯物をたたんだり、お風呂そうじ、水まきやおかたづけ・・・ほかにもいろんなことをお手伝いできますね。いつもはやってもらっていることを、自分からすすんでお手伝いしたら、おうちの人はずっと喜んでくれますよ。

すいぶん、塩分で熱中症予防

汗をたくさんかくので、お茶や水などの水分はたっぷり飲むようにしましょう。汗をなめてみたら、塩味がしますよね。体の中の塩分（しお）も足りなくなるので、お茶に塩を少しまぜて飲んでもいいでしょう。朝昼晩の食事からでも、塩分は補えます。しっかり食べて、ちゃんと飲んで、熱中症を予防しましょう。



みんな元気にまた会おうね！

長いお休みの間、大きな病気やケガをすることなく、元気にまた学校に来ること。それが一番守ってほしい宿題です。早ね早起きを心がけ、自分の体を大事に過ごしてください。



おうちの救急箱

保護者のみなさまへ

夏休み中に、おうちの救急箱の整理をしてみませんか。薬品の使用期限を確認したり、補充したり、中に入っているものを点検してみましょう。救急箱の中味は、家によって様々かもしれませんが基本的な救急箱についてまとめてみました。



《ケガのとき》・絆創膏 ・ガーゼ ・綿棒 ・包帯 ・固定テープ ・湿布
・三角巾（あると便利です）

《外用薬》・かゆみ止め ・湿布 ・目薬 ・ワセリン（傷口を保護に使います）

《内服薬》・解熱鎮痛剤 ・風邪薬 ・胃腸薬 ・整腸剤

《その他》・体温計