

7月の生活目標

さわやか会議の目標を意識して生活しよう！

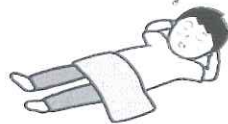
もうすぐ夏休み！
けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

夏休みも安全にすごそう

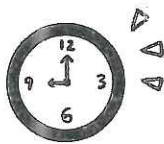
★出かけるときは→おうちの人に必ず
「だれと」、「どこに」、「なにをしに行く
のか」をきちんと伝えましょう。また、
熱中症にならないように、ぼうしと水分
ほきゅうも忘れずに！

★遊ぶ場所について→ひとけのないさび
しい場所や車が多く通るところで遊ぶ
のはやめましょう。

★水の事故に注意→海などで泳ぐ前に、必
ず準備運動をしてから入りましょう。
また、体調がわるくなったらすぐに水か
ら出ましょう。

今年の夏もあつ～い夏ですね。熱中症に気をつけましょう。

熱中症予防のキホン！



すいみん
睡眠をとる



あさ た
朝ごはんを食べる



すいぶん
水分をとる

第1回 和泉っ子さわやか会議がおこなわれました！

今年度のテーマ

心も体も元気いっぱい！和泉小学校 ～元気のもとは、食事から！～

7月13日に4～6年生が第1回さわやか会議をおこないました。

今年度は、中和田小学校 栄養教諭の寺島先生とPTA保健厚生委員さんに参加していただきました。

事前準備で（給食もぐもぐチェックシート）を実施しました。これは、どの位、給食を食べているかを調べるチェックシートで、自分の食生活の振り返りを行いました。

栄養教諭の寺島先生からは、

給食は、黄・赤・緑の食べ物バランスよく入っているので、すき きれいをするとバランスがくずれてしまうことと、給食には、学年にあった量があるので、少なすぎたり、多すぎたりしないようにしてほしいということでした。

また、さわやか会議・報告会にむけて、保健委員会では準備を進めてきました。発表原稿を書いたり、ビデオ撮りをしたり、発表も何度も練習しました。当日は、緊張しながらも、精一杯できたと思います。みんな頑張りましたね。



保護者のかたへ

★「心も体も元気いっぱい！夏休みカレンダー🌀」を配付します。

和泉っ子さわやか会議で、食生活に関する目標をたてました。実行できるように一緒に取り組んだり、声かけをしたりなど、ご家庭でもご協力いただけるとありがたいです。

8月28日（月）に担任の先生へ提出してください。

★健康診断が終わりました

「受診のおすすめ」の結果をご提出いただき、ありがとうございます。「受診のおすすめ」をもらい、まだ受診をされていない場合は、夏休み期間中に受診・治療を済ませることをお勧めいたします。

ほけんしつから

和泉小では、高熱による早退や、欠席がみられます。報道によりますと、昨年と比べ、ヘルパンギーナなどの風邪が増加しているとのことです。引き続き、手洗い、換気等の対策をお願いします。

6月18日に飯田先生が女の子の赤ちゃんをご出産されました。和泉小の皆さんに早く会いたいなということでしたので、楽しみにしててくださいね。