

いまけんだより

夏休み号

令和8年(2026年)7月17日 吹田市立岸部第一小学校



梅雨明けをしてから一気に日差しが強くなり、暑い夏がやってきましたね。明日からみなさんが待ちに待った夏休みが始まります。おでかけをしたり、ゆっくり家族と過ごしたり、楽しみなことがたくさんあることでしょう。病気やけが、熱中症に気をつけて、元気で楽しい夏休みにしてくださいね。2学期に夏休みのお話を聞かせてください。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。



①

しょう

早く遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



②

につかりよう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養いい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



⑤

暑い日が続くと、体の調子が悪くなることがあります。夏バテと言われています。夏バテにならないよう、夏休み中も早寝早起きをし、朝ごはんを食べて、規則正しい生活をするように心がけましょう。エアコンのきいた部屋でずっとゲームばかりだと、暑さに弱くなり、熱中症になりやすくなってしまいます。運動することも大切なので、無理のない程度に体を動かしておきましょう。

海や川、山での事故に注意しよう！

夏は海や川、山など、アウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増える季節です。自然に触れるレジャーは、楽しみがある半面、天気が変わりやすいなど自然ならではの危険もあります。アウトドアでの事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し、計画を立てて行動することが大切です。絶対に子どもだけでは行かないでくださいね！

海・川に行くときの約束



おとなと一緒に



ライフジャケットを着る



流れのはやい所に行かない

山に行くときの約束



天気予報をチェック



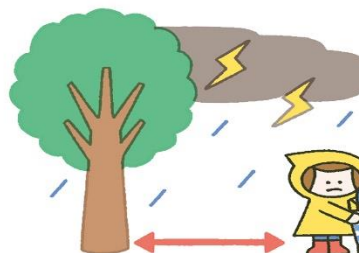
虫よけスプレーをしておく



長そで長ズボンを着る

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

検診結果はプライバシー



本日、健康診断の結果を記載した「わたしのけんこう」という用紙を担任の先生からもらいます。この用紙には、ひとりひとりの体の様子がのっています。とても大切な個人情報です。友だちに見せたり、友だちのものをみたりしないでね。おうちに帰っておうちの人と見てください。