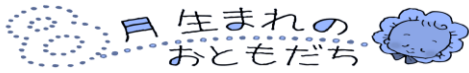




待ちに待った夏休みが始まりますね。みなさんはどんな計画を立てていますか？時間がたくさんある夏休み。テレビを見たりゲームやスマートフォンなどで遊ぶ人もいるかと思いますが、でも少し工夫してみませんか？すずしい時間帯に友だちと外で遊ぶ、スポーツで体を動かす、本を読む、プールに行くなどさまざまな過ごし方で、夏休みを楽しみましょう。

生まれてきてくれて  
ありがとう



- 1年 T. Y さん
- 2年 Y. S さん
- 2年 J. Y さん
- 3年 A. W さん
- 4年 R. H さん
- 4年 Y. S さん
- 5年 M. T さん
- 5年 J. Y さん

夏生まれの8名のみなさん、おめでとう！

なつ たいせつ てあら よぼう  
夏でも大切！手洗いで予防

- 夏かせき予防
- 食中毒予防
- プールでの感染症予防



手洗いと聞くと、冬期のかぜ・インフルエンザ予防のイメージから、「夏はそれほど熱心にしなくてもよい」と思う人がいるかもしれません。

でも、実際は夏でも多くの感染症の予防として、毎日しっかり手洗いが大切です。

あ合っていると思うものに○、まちが間違っていると思うものに×を書きましょう。

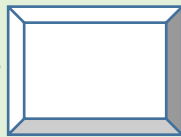
けんこう  
健康○×クイズ！

なつやす へん  
～夏休み編～



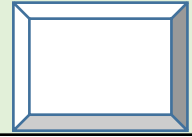
クーラー

風に長い時間あたって、できるだけ体を冷やしておく、暑さにたえられないようになり熱中症も予防できる。



つめたい食べ物

そうめん、アイスクリーム、サラダ…冷たい食べ物をたくさんとって、体を冷やすと涼しく感じ、快適に過ごせる。



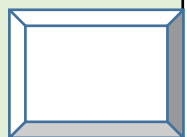
みず  
水とジュース

体力を回復させるために、水やお茶よりもジュースや清涼飲料水を多く飲んで糖分を取り入れるようにする。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に十分気をつける必要がある。



だい しゅう 7月第2週は、伊井っ子 SST 週間でした。

ねらい：「相手のかおを見ながらたのしくとりくむ。」

伊井小では、これから毎月 SST 週間を設けて、反だちとなかよくすごすためのコツを楽しみながらまなびます！



～1ねんせい～

しっかりとあいてのかおをみています。



「あっちむいてほい！」  
たのしそうですね(^\_-)☆

SSTって な～に？  
S：ソーシャル（人と人の間わり）  
S：スキル（わざ、コツ）  
T：トレーニング（れんしゅう）

ソーシャルスキルって何？

ひと き  
人と気もちよく  
すごすためのコツ

じゃんけん！



～6年生～

Good

あいて かお  
相手の顔をしっかりと見て

たの  
楽しくとりくんでいます。



夏休みが改善のチャンス！

休み前にできなかったことを改善するために、目標を立ててみましょう。たとえば…

●早寝早起きをする

早く起きると早く眠くなり、夜おそくまで起きていないことがなくなります。休み明けに向けて、早寝早起きに挑戦してみましょう！

●病院でみてもらう

「治療のお知らせ」を学校からもら

ていたけれど、まだ病院に行っていない人は、早めにお医者さんにみてもらいましょう！



保護者の方へ

～アルコールの害について～

(アルコールが及ぼす主な影響)

- 体の正常な発育・発達を妨げる
- 脳や臓器にさまざまな障害を起こす
- 判断力・記憶力を低下させる
- 急性アルコール中毒になる危険性がある
- アルコール依存症になる危険性がある



夏はレジャーに出かけたり、ご家族同士で集まったりする機会が増えます。そうした場で、解放感や好奇心も手伝って興味を示したり、大人から勧めてしまうケースがあるようです。清涼飲料水と似たようなパッケージ、広告のイメージでハードルが低く感じられるかもしれませんが、心身とも発達段階にある子どもにとって、アルコールは多大な害があります。お子さんたちへのご指導のほか、大人の方たちの間でも声をかけ合っていたいただければ幸いです。