



令和3年7月19日
白二小 保健室発行
(家庭数配付)

あつ なつ げんきの の 暑い夏を元気に乗りこえよう!

梅雨が明けてすっかり夏らしくなりました! 暑いけれど、先生の一番好きな季節です。
さて、待ちに待った夏休みがやってきます。今年の夏休みは42日間。長い休みですが、始まるとあつという間に終わってしまうものです。宿題は早く終わらせて、生活習慣を乱さないように、お家の人とゲームの時間を決めるなど、約束事をつくって過ごしてくださいね。

なつやす ~夏休みのマイルールを決めましょう~

- 1 早寝・早起きから、早起き・早寝にしましょう。
あさ 朝 _____ 時におきて、よる 夜 _____ 時にねる。
- 2 宿題はノルマを決めてすすめていきましょう。
たとえば…1日あたり問題〇問など

- 3 おうちでのお手伝い
たとえば…おふろのそうじ、ゴミすてなど

- 4 テレビなどは時間を決めて
1日 _____ 時間まで。夜 _____ 時にはやめる。

☀️ 出かけるときのお約束

外で遊ぶときは



ぼうし



水筒



汗ふきタオル
を忘れずに

子どもだけで出かけるときは



おうちの人に

どこで

だれと遊ぶ

何時に帰る

のかを伝える



ねんせい やくぶつらんようぼうしきょうしつ おごせ ~6年生で薬物乱用防止教室を行いました~

北総地区少年センターから、3名の講師の先生が来てくださいました。「薬物乱用、ダメ!ゼッタイ!」を合言葉に、薬物がどれほど危険で、みんなの未来をこわしてしまうかを勉強しました。薬物だけではなく、たばこを誘われたときに、どう断ったらいいかも教えてもらいました。夏休み中に、たばこやお酒を誘われても、絶対に断ってお家の人や大人に知らせてください。自分の体を大切にしてくださいね。

誘われて断るときのポイント

- その1 きっぱり「断る」・・・迷う態度を見せない
- その2 理由をつけて「断る」・・・これから用事があると言う
- その3 逃げる・・・その場から離れる

