

梅雨が明けて夏本番！小笠原の魅力が増す季節になりましたね。海で泳ぐのも良いけど、紫外線が…というジレンマですね。

期末考査が終了し、ほっとしている人も多いかと思いますが、いよいよ1学期の大イベント「遠泳大会」が近づいてきましたね！プールの授業も本格的になってきました！

水に入る時は、危険なことが多いです。健康チェックを毎日提出してもらっていますが、睡眠や朝食がしっかりとれていない人もいます。体調不良は、事故の原因にもなります。体調管理をしっかり行い、無事に完泳を目指しましょう！

## 7月の保健行事

5日(火) 食育講話

\*おそろい弁当  
テーマ「麺類を入れる」

6日(水) お弁当の日

## 「水の事故」を

## 予防しましょう！



この時季、特に注意したい水の事故。その主な原因の一つに「不注意」があげられます。皆さんは海で遊ぶ機会も多いと思いますが、海や川、プールで遊ぶときには“ルールを守ること”による「事故の予防」が欠かせません！



子どもだけで  
遊びに行かない



しっかり準備  
運動をする



お家の人や係員さんの  
指示を守る



時間を決めて  
休憩をとる



体調が悪いときは  
無理をしない



水の中や近くで  
ふざけない

## ～7月の保健目標～

夏を健康に過ごそう！

## 7月の補食内容



8日(金) ヨーグルト

15日(金)

## 3つの「すい」に注目！

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

●「**睡**」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。

●「**水**」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。

●脱「**水**」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。

