

お家の方へのお願い



夏休み中の自由水泳に参加する日は、 お子さんの体調チェックを丁寧をお願いします！！

以前、有田市の小学校の児童が、夏休み中の自由水泳で準備体操中、体調を悪くし、『有田市立病院に搬送、熱中症と診断され、点滴をしてもらう』ということが起こっています。
もし、プールに入っている時に体調が悪くなっていたら、命にかかわる事態に。
この児童は、水着に着替えた後、運動場で追いかけっこをして遊んでいました。そしてまた、お茶を持っていなかったため、水分補給ができていませんでした。

なつ そとあそ
夏の外遊びは ☀️
ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！



- ひる はん た **お昼ご飯をしっかりと食べましたか？**
- すいぶんほきゅう **水分補給をしていますか？**

*夏休み中の自由水泳は、学校で加入している日本スポーツ振興センター（保険）の対象外です



- お茶 ちゃ **を持ちましたか？**
- ぼうし

あつさから じぶんを まもりましょう！

☀️ **ぼうしをかぶる**

🌳 **ひかげで やすむ**

おちゃをのむ

🧼 **あせを ふく**

がまんをしては いけません！

☀️

- 早いめに 休けいする
- 日かげに はいる
- おちゃ・お水をのむ

じゆう じかん なつやす す かた
自由な時間がいっぱいなつやすの夏休み、どんな過ごし方す かたをしますか？

なつやす せいかつ しんぱい
夏休みの生活で**心配なことベスト3！**

たいさく
対策を
たてよう！

- 1位 おそ おそお 遅ね遅起き
- 2位 ゲームのしすぎ
- 3位 テレビの見すぎ



●あさ じ **朝7時には、カーテンを開けて朝の光あ ひかりを入れよう！！**

●てっだ **お手伝いをして、体からだを動かそう！！**

じようず じかん つか じゆうじつ なつやす
上手じようずに時間じかんを使って、充実じゆうじつした夏休みなつやすになりますように・・・。

