


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 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 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



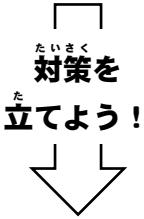
がまんをしては いけません！

- 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 なたやす す かた
自由な時間がいっぱい夏休み、どんな過ごし方をしますか？

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！**



- 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 7時には、カーテンを開けて朝の光を入れよう！！！！

●お手伝いをして、体を動かそう！！！！

じょうず じかん つか じゅうじつ なたやす
上手に時間を使って、充実した夏休みになりますように・・・。

