

# 夏休み事件簿

先ぱいたちの反省を生かそう

## 皮膚が真っ赤になっちゃった！ 事件

「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で、痛くてお風呂に入れなかったよ」



どうしたの？



ひどい「**日焼け**」だったんだ。皮膚のやけどと同じだから、タオルにくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルなどで皮膚を冷やしたよ。ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

反省…

長い時間太陽のもとにいる日は、日焼け止めをぬっておくといいね。



## 遊んでいてフラフラに！ 事件

「公園で友だちと遊んでいたら、頭がぼーっとして、フラフラで立ってられなくなっちゃった」



どうしたの？



「**熱中症**」だったんだね。友だちが日陰に連れて行ってきて、スポーツドリンクを飲みながら休けいたよ。

反省…

その日は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水分補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

## だるい・しんどい・やる気が起きない！ 事件

「夏休み中、なんだかだるくて、しんどくなって…でも、鼻水や熱は出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの？



冷たい麺類やアイスばかり食べて、ジュースをたくさん飲んでたよ。それにゲームで夜ふかしの生活を続けていたから「**夏バテ**」になっちゃったんだね。

反省…

栄養はバランスよく、生活リズムはきちんとね。



### 夏休みはメディアコントロールにチャレンジ！

夏休み中、計5日間のメディアコントロールにチャレンジしてもらいます。また、**8月20日(金)**は松山小・松山中と同じ日にチャレンジすることになりました！ぜひ、お友達や兄弟とチャレンジしてくださいね。

### おうちの方へ

「健康の記録」をお渡しします。今年度の健康診断の結果が記入されています。ご確認後、表紙の保護者印に押印をお願いいたします。

回収締め切り：7月19日(月)