

ふわり

令和5年6月22日

小幡小学校
ほけんだより
第4号

かげつ なつやす
あと1ヶ月で夏休み！

6月も終わりが近づき、だんだんと気温も高くなってきました。みなさん、元気に過ご
せていますか？新しい学年には慣れましたか？もうすぐ夏休みです。暑さに負けない丈
夫な体をつくって、毎日元気に過ごしましょう！



げんきな生活のキーワード



『た〇し〇な〇や〇〇』

① た
べたら歯みがき
休み中も続けよう

② ①
みものは水かお茶
をメインに

③ し
らない人にはぜ
たいにしないか
たすけて!!

④ ②
いつも同じ時間
に寝る

⑤ ③
なんどでも熱中症
予防のおまじないを

⑥ ④
めたいものの
とりすぎに注意!

⑦ や
さい、肉、魚...
食事は
バランスよく

⑧ ⑤
すしい時間に
体を動かそう

⑨ ⑥
すべには
子どもだけで
いかないで!



7月の保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう！

ねっちゅうしょう よぼう 【熱中症を予防しよう】



きそくただ せいかつ
規則正しい生活



すいぶん
こまめに水分をとる



えいよう しょくじ
栄養バランスのよい食事



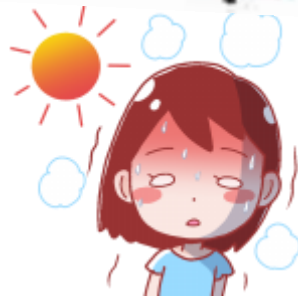
ひ ぎゅう
日かげで休けいする

しょうじょう で つた 【こんな症状が出たらまわりのおとなに伝えよう】

きもちがわるい

クラクラする

あたまがいたい



『熱中症』は暑い日に外で遊んでいる時だけに起こるのでしょうか。答えは「×」です。熱中症は梅雨のときや、屋内で遊んでいるときにもなることがあります。熱中症に気を付けて生活しましょう。

保健室の前にも熱中症について知るためのクイズがあります。ぜひチャレンジして『熱中症博士』になってくださいね！

このほけんだよりは、小幡小の保健室に教育実習で来ている河合先生が作成しました。みなさんしっかり読んで、暑さに負けず元気に過ごしてくださいね。