ほけんだより 7月

令和６年７月
枚方市立交北小学校
NO,4

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲もでなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんをたべるなど、１つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

すてきな夏休みにしよう！

夏休みも健康に！ 先生からのひみつのメッセージ

□にあてはまることばは何かな？　完成させながらゴールまで進もう！
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう
□□□□ 2

B １日のパワーの源！しっかり食べましょう
□□□□□ 1

C 食事のあとは毎回しましょう
□□□□ 4

D 道路での事故に気をつけて。これを守ろう
□□□□ 6 ルール

E 健康診断のあと、治療はすませた？夏休みに行っておこう
□□□□□ 7

F 暑い日は特に注意！お茶とタオルを忘れずに
□□□□□□□□ 5

G スマホやパソコン、テレビの時間を減らし、団らんや外遊びの時間をつくろう
アウト □□□□ 3

H シャワーではなく湯船につかろう。温度はぬるめで
□□□

I 明日も元気に過ごすために早くふとんに入ろう
□□□

ゴール

メッセージ

２学期もげ □1 □2 □3 □4 □5 □6 □7 へ来てね！

※こたえ　A はやおき　B あさごはん　C はみがき　D こうつう　E びょういん　F ねっちゅうしょう　G めでぃあ　H おふろ　I はやね

熱中症を予防するには？？

外に行くときはぼうしをかぶろう。

涼しいところで休けいしよう。

こまめに水分をとろう。

風通しのよい服装を選ぼう。

こんなときは 水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後