

ほけんだよい7月

令和3年7月5日
中原小学校



いよいよ夏本番ですね。暑い日が多く、あせをたくさんかきますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。



なつ 夏やすみのすごし方

はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん！

「早ね」・・・早くねれば早おきもつらくありません。体のつかれもとれて、明日もまた元気にがんばれます！

「早おき」・・・朝、カーテンをあけて太陽の光をあびると、すっきりとめざめることができます！

「朝ごはん」・・・朝ごはんをしっかり食べると、脳や体が活発にはたらきはじめ、1日を元気にスタートさせることができます！

★ごはんを食べたら、歯もみがきましょう！

おうちの方へ

4月から6月にかけて、健康診断を実施しました。問診票等のご協力ありがとうございました。おかげでスムーズな健診を行うことができました。通知表と一緒に「健康診断の記録」をお渡ししますので、宜しく願い致します。治療勧告書が配布されたおうちは、2学期も子どもたちがしっかり頑張れるよう夏休みを利用して、受診や治療を済ませておいてください。とくに、歯の治療は早めをお願い致します。

多くの方に衣類を寄付していただきました。ご協力いただきありがとうございました。子どもたちのために、大切に使用させていただきます。

ねっちゅうしょう 熱中症クイズ

ぜんちんせいがい 全問正解できるかな？ こたえはうらをみてね！

もんだい1
熱中症になりやすいのは、どんな日かな？ つぎの3つの中からえらんでね。

- ① しつどが低い日
- ② かげが強い日
- ③ 急に暑くなった日



もんだい2
熱中症をふせぐために大切なことはなにか？ つぎの3つの中からえらんでね。

- ① 日光にあたる。
- ② 早ね・早おきして、朝ごはんをしっかりと食べる。
- ③ エアコンは使わない。



もんだい3
正しい水分のとりかたはどっちかな？

- ① のどがかわいてないときは、水分をとらなくてよい。
- ② のどがかわいてなくても、水分をこまめにとる。



熱中症をふせぐため、ときどきマスクをはずして休けいしましょう。マスクをはずすときは、まわりの人と十分にきよりをとりましょう。また、マスクをしていると、のどのかわきにきづきにくくなります。こまめな水分ほきゅうが大切です。



まちがいさがし☆やってみよう！

まちがいが7つあるよ！
こたえはうらをみてね！



