

にこにこ 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。いろいろな予定があると思いますが、暑さによる体調不良や生活リズムの乱れに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。健康で元気に過ごして、2学期に笑顔で会いましょう！

7月の保健目標 「手足の爪を短くしよう」

爪はなにでできているの？

皮膚の一部がかたくなったものだよ。

爪はタンパク質からできているよ。

爪のなかには神経も血管も通ってないから、切ってもいたくないし、血も出ないよ。

ものをつかんだり歩いたりするときのしょうげきから、手足の指先を守っているよ。

爪が1日に伸びる長さは約0.1mmだよ！

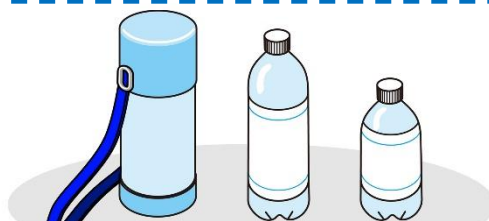
熱中症に気をつけよう！

熱中症予防のポイント ○のなかに入る言葉を考えよう！答えは一番下にあるよ。

1 ○○○時間（午前10時～午後3時）の長時間の外遊びはひかえる！



2 のどがかわく前にこまめに○○○○をとる！





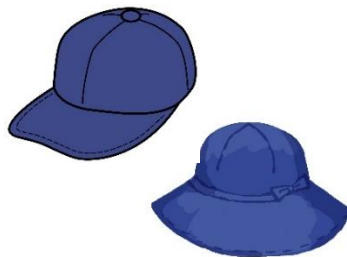
3

あせ
汗をたくさんかいたら、
すいぶん
水分と〇〇〇〇をとる！

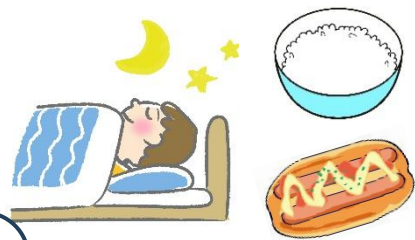
4

そとあそ
外で遊ぶときは

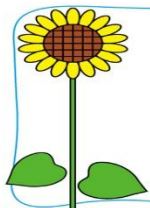
〇〇〇をかぶる！



5



あき
しっかり朝ごはんを食べて、
じゅうぶん
十分な〇〇〇〇をとる！



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごそう！



いよいよ夏休みが始まります。楽しい夏休みにするために、毎日の生活を大切にしましょう！
※ 難しい漢字がすこしあります。ぜひ、親子で読んでいただけるとうれしいです。



はやね・はやおきをしよう

- 夜は早く寝ましょう。
- 朝は決まった時間に起きましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。



バランスよく食べよう

- 好き嫌いをせず、いろいろな食べ物を食べましょう。
- おやつやジュースは食べすぎ・飲みすぎに気をつけましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。



熱中症に気をつけよう

- のどがかわく前に水分を飲みましょう。
- 帽子をかぶり、外では休憩をしながら遊びましょう。
- 具合が悪くなったら、すぐに大人へ知らせましょう。



歯みがきをわすれずに

- 朝・昼・夜、食べた後は歯をみがきましょう。
- 寝る前は特にていねいにみがきましょう。



ゲーム・テレビは時間を決めよう

- ゲームや動画は時間を決めて楽しみましょう。
- 外で遊んだり、本を読んだりする時間も大切です。



安全に過ごそう

- 道路では飛び出しをしません。
- 自転車に乗るときは、交通ルールを守りましょう。
- 知らない人にはついて行きません。

