

# ほけんだより

高時小学校 保健室

2023年7月19日

みんなが首を長くして待っていた夏休みがやってきます。  
運動・休養・すいみん・食事・勉強の5つのバランスを考えて  
よりよくすごせる計画をたてましょう。おもいきり体を動かしたり、  
ふだんできないことに挑戦してみてもいいですか？  
心と体にたっぷり栄養をつけましょう。



## げんきに、けんこうに！

も



もうすませた？  
歯のちりようは  
お早め

う



うみでも山でも、  
日やけに注意

す



すずしい時間を  
うまく使って  
勉強・運動

ぐ



グッドモーニング！  
休み中でも  
早ね早起き

な



なんども  
おさらいしよう  
熱中症予防

つ



つめたい食べ物・  
飲みものは  
ひかえめに

や



やさいを  
とっていますか？  
夏野菜もおすすめ！

す



スマホ・ケータイは  
おうちの人と使おう

み



みずべはキケン！  
子どもだけで  
行かないで！

# 『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな

△<sup>へや なか お</sup>部屋の中でも起こります！ △<sup>よる お</sup>夜でも起こります！ △<sup>ひ お</sup>日かげでも起こります！



熱中症は「<sup>ねつちゅうしょう きおん たか</sup>気温が高い」「<sup>ひ つよ</sup>日ざしが強い」などの<sup>とき</sup>時に起こりやすくなります。でも実は「<sup>しつと たか</sup>湿度が高い」「<sup>かせとお</sup>風通しがよくない」などの<sup>とき</sup>時には、<sup>うえ</sup>上のような<sup>ばしょ</sup>場所や<sup>じかん</sup>時間でも<sup>ゆだん</sup>油断はできません。

また、<sup>ぶそく</sup>すいみん不足だったり、<sup>ほか</sup>つかれていたり、<sup>げんいん</sup>他の原因で<sup>からだ</sup>体の<sup>ぐあい</sup>具合がよくないときも<sup>ようちゅうい</sup>要注意。『まさか』にならないように、いつでも・<sup>とき</sup>どんな時でも、<sup>よぼう</sup>しっかり<sup>よぼう</sup>予防につとめましょう。

## じぶんをまもるあいことば 『いかのおすし』



「**いか**」

<sup>し</sup>知らない<sup>ひと</sup>人について「**いか**」ない



「**の**」

<sup>し</sup>知らない<sup>ひと</sup>人の<sup>くるま</sup>車に「**の**」らない



「**お**」

「**お**」<sup>こえ</sup>おきな声や<sup>おと</sup>音を<sup>だ</sup>出す



「**す**」

こわくなったら「**す**」ぐにげる



「**し**」

<sup>ひと</sup>おうちの人に「**し**」らせる



<sup>がっき</sup><sup>しぎょうしき</sup>**2学期の始業式には、**  
<sup>げんき</sup><sup>かお</sup><sup>あ</sup>**元気な顔で会いましょう！！**