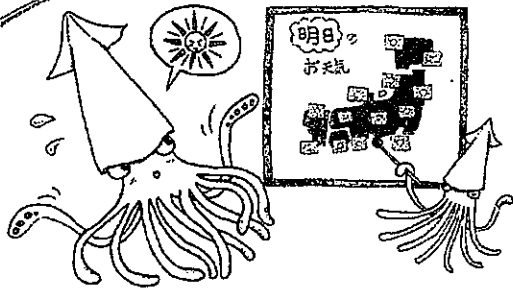


7月のほけんだよ

令和4年7月20日 久御山町立御牧小学校

今年の梅雨は早くあけたかと思ったら、楽しい夏休みを目前に梅雨に逆戻りのようです。蒸し暑くて熟睡できていない人やエアコンで体がなんとなくだるい人が増えています。天気も気分も晴れやかで元気に夏休みを迎えたいですね。

イカ いつ暑いかい?



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいます。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分とりましょう。

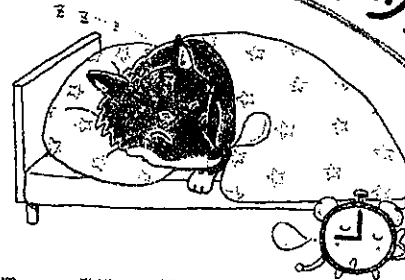
元気に過ごすポイント?

回文とは...

上から読んで下から読んでも同じ言葉になる文のこと

軽い お塩 いるか?

寝つきいい キツネ



睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

夏休みの約束

あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう
- い** つもと同じ時間に起きてね
- う** んどうするときは水分補給を忘れずに
- え** いようバランスはOK?
- お** ふろに入って疲れをとろう

～おしらせ～

2学期 元気ができる大作戦!

9月1日(木)～9月7日(水)に

行います!

目指せ! 元気モリモリ隊員!!



生活リズムを整えよう!