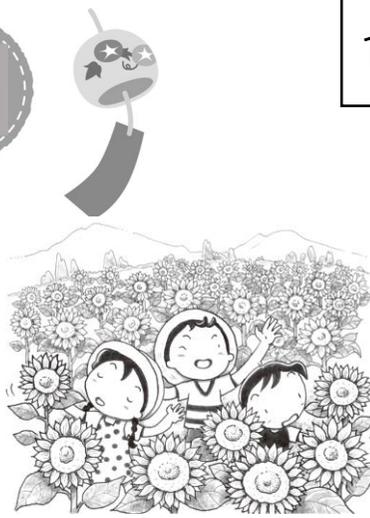


ほけんだより

7月



1学期の健康生活をふりかえろう。(4/7~7/11)

長岡第五小学校 保健室 令和4年7月

夏休みも 元気に過ごそう!

保健委員会では、夏休みを元気に過ごすための、5つの大切なことを

保健室に来た理由

1位 すり傷 368人
2位 打撲 286人
3位 鼻血 95人

ケガをした場所

1位 教室
2位 運動場
3位 廊下



ケガ 計1404人

病気 計527人



7/11~7/15のお昼の放送で伝えました。おぼえていますか?

①早寝早起きをしよう

④タブレット・ゲーム・

②朝ご飯をしっかり食べよう

スマホの時間を守ろう



生活リズムを整えよう!



⑤熱中症を予防しよう



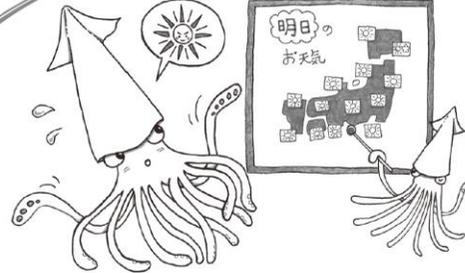
外であそぶときは・・・

帽子・水分ほきゅう・汗ふきタオルを忘れずに。外ではマスクをはずしてあそぼう。



こまめな手洗いで病気の予防

イカ 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をばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック!
夏を
元気に過ごす
ポイントは?

回文とは...

上から読んでも下から読んでも同じ言葉になる文のこと

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もとりましょう。

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。