

2018.7.20

宮前小学校

ほけんだより

ひとからだの健康についてのおたよりです。あうちの人といっしょに読んでくださいね。

さあ、

夏休み!!

いつも心がけ
健康筋金通帳!

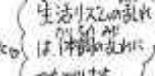
くわいた
夏休み生活を楽しむ
2学期の始業式に出でる!

またにまた夏休みです。みんな、どんなことをして過ごすのかな?

けがやひこうきをして元気に楽しく過ごせますように!

そのためには、はやねふ はやあきふ あやこむんの生活を

つづけましょう。



負かせに気をつけよう!

*アルネフ(いんどうけまくわ)

のびいたみ・嵩(かね)・目が赤くなる・目が(あらうやか)

*ハレニギーナ

高(たか)・口の中にアブノケです。いたむ。

*手足口病

手のじやや足のじやにアブノケができる。

熱(ねつ)は出でないことを。

よぼうの基本は 手あらいうがい

この 夏休みが



ちりょうがまだの子は
早く歯(は)しゃんへ行けね!

ちりょうのチャンス!

水分ほきゅうの基本は

水(みず)お茶(おちゃ)で!!

炭酸飲料やスポーツドリンク、ジュースなどには、たんぱく質(たんぱく)
が入っています。たんぱく質と一緒に飲むと、食欲がよくなる。体が元気になることがあります。

おひばや太(た)はつもめのものでのみ飲むようにしましょう。

出かける時は水やお茶を入れた水筒を持へて

いですね。

おうちの方へ 健康相談のお知らせ

7月23日(月)~24日(火)の2日間(個人懇談日)
保健室で健康相談を実施します。

お子さまの心身の健康について、気になることや心配なこと等が
ございましたら、お気軽に保健室へお立ち寄りください。お子様が
笑顔で健康に学校生活を過ごせるよう、一緒に考えさせていただけ
ればと思います。

夏の健康☆クロスワードパズル

①から⑦にあてはまることは□にあてはめましょう。

□のことはあなたべかえると、夏の健康のために大切な
ことばがあらわれます。さて、どんなことばかな?

①これをぬりすぎると、のどがかわくよ。

②1日の始まりにとても大切。体温が上がって脳が活動モードに
スイッチオン!

③からだけじゃなく、これの健康も大切に!

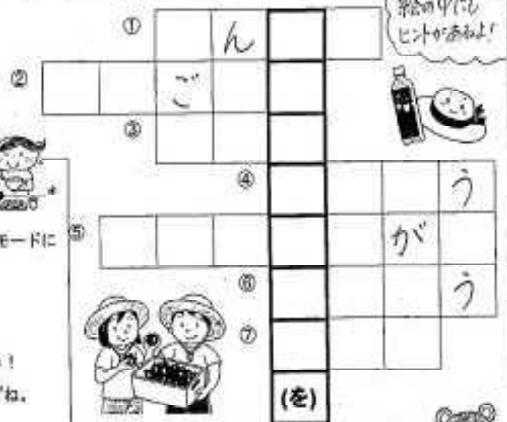
④テレビやゲームばかりじゃなく、毎日これを続けよう!

⑤健康に過ごすための一歩の基本。帰ったら、かならずね。

⑥出かける時は、かならず持って行こう。

⑦赤色の夏やさい。体(からだ)を元氣にしてくれるリコピンがたっぷり。

ヒント
だよ!



ごたえは、ほけんしつ前でたしかめてね。

