

ほけんだより7月

令和7年7月1日
西脇小学校 保健室
No.4



夏を健康に過ごすために



暑い夏…。どんなことを心がけたらいいのかな？
あてはまる言葉を入れながら考えてみてね。□の言葉を組み合わせると、
ある言葉ができあがります。チャレンジしてみてね！

こまめに水分をとりましょう。...

ただし、あまい□□□□のとりすぎには注意しようね。...



1日3食きっちり食べましょう。...

トマトやなすびなどの、なつ□□□にもチャレンジ！



服装は涼しく工夫しましょう。帽子をかぶって出かけたり、...

□□□性の良い服を着たりしましょう。...



夜更かしせず、しっかり□□□□をとりましょう。...

□□□を出して冷やさないように寝ましょうね。...



数字がついた□を組み合わせると、どんな言葉ができあがりますか？

「もう、いくつ寝ると、□□□□□かな。」

こたえは
ほけんしつまえけいじばん
保健室前掲示板
をみてください



汗がたくさん出る夏は、知らない間に水分不足
になりがちです。

「のどがかわいたな」と感じたときは、すでに水分
が不足した状態であるので、意識して水分をとる
ようにしましょう。

プール学習がはじまっています。

6年生のみなさん、プール清掃ありがとうございました！

楽しく安全なプール学習を行うためにも、次のことをもう一度見直しておきましょう。



楽しいプール学習のために

よく眠れましたか？ 	朝食は食べましたか？ 	下痢や腹痛はありませんか？ 	検温はしましたか？
---------------	----------------	-------------------	---------------

プール熱(咽頭結膜熱)に注意！

アデノウイルスが引き起こす感染症。

高熱

のどの痛み

結膜炎

感染力が強いので、これらの症状が出た人は
すぐに病院を受診しましょう。



また、プールの前後にはよくシャワーを
浴びて、からだを洗うようにしましょう。

