



ほけんだより

令和2年 7月1日

京都市立嵯峨野小学校

がつ ほけんもくひょう
<7月の保健目標>

なつ けんこう
夏を健康にすごそう。

じき すいみん じかん
ずしやすい時期です。睡眠時間、

つゆ あ なつ
梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます
きゅう あつ いま たいちょう
ね。急に暑さのきびしくなる今は体調をく
しょくじ こころ なつ けんこう
バランスのとれた食事を心がけ夏を健康に

あつ ひ むり
暑い日は無理をしない。

ひ かげ かつどう
日陰で活動する。

こまめに休憩する。

ぼうし
帽子をかぶる。

ときどき、ぬれタオルなど
からだ ひ
で体を冷やす。

ふだんから

すこ 少しづつ、回数を多くのむ

のどがかわく前にのむ

あさお 朝起きたらのむ

たくさん汗をかいたら塩分もプラスする。

がつ ねっちょうしよう
学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特にチームプレーの競技では仲間への責任を感じつい無理をしてしまうことがあるかもしれません。周りの仲間の行動や表情で気になることがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。

こえ なか ま まも
声をかけて仲間を守ろう。

ねっちょうしよう

がつ ねっちょうしよう
学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特にチームプレーの競技では仲間への責任を感じつい無理をしてしまうことがあるかもしれません。周りの仲

ま こえ まわ なか
間の行動や表情で気になることがあれば、声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防

げます。

たと むり すいぶん きょうけい
例えば「無理していない?」「水分とっている?」「休憩しようか?」

たいちょう へんか たが き うんどう たの
体調に変化がないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

ひと とく ちゅう い
こんな人は特に注意

れいぼう き へ や
×いつも冷房が効いた部屋にいる。

うんどう
×運動をほとんどしない。

あさ た
×朝ごはんを食べていない。

よ
×夜ふかしをしている。

ひと とく ちゅう い ひつよう
あてはまる人は特に注意が必要

きゅう あつ ひ なが じ
です。急に暑くなった日や、長い時

かんそと ひ
間外に出る日などは、しっかりと熱
ねっちょうしよう
中症対策をしましょう。



けんこう がつ じぶん かえ
健康チェック⇒4月からの自分を振り返ってみよう。

あさ まいにちた
□朝ごはんを毎日食べた。

そと からだ うご
□外で体を動かした。

こうつう まも
□交通ルールを守った。

き つ す
□けがに気を付けて過ごした。

す きら た
□好き嫌いをせずに食べた。

しょくご は
□食後の歯みがきをした

よる はや ね
□夜は早く寝た

かず
【チェックの数が…】

○6～7個：その調子

けんこう
このまま健康にすごせるようにがんばりましょう。

○3～5個：もう少し

がんばりたいことは何かな?

なにやす
夏休みの目標を決めましょう。

△0～2個：がんばろう

すこし はじ
できそうなことから、少しづつ初めてみましょう。