

すこやか7月

町田第四小学校
ほけんだより
2018年7月発行

もうすぐたのしい〇〇〇〇〇

頭の体そうにチャレンジしましょう!

つぎの文を読んで、〇の中に、ひらがな1文字を入れて、下のこたえを完成させましょう!

1. 夏の暑さに負け〇い
体をつくりましょ!



2. 強い日ざしに気を
〇けて、つかれたら
休けいましょ!



3. 〇さいや魚など何で
も食へましょ!



4. ラジオ体そうや
〇いえいで体を
動かしましょ!



5. 夜おそくまでテ
レビを〇るのは
やめましょ!



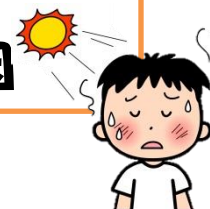
こたえ もうすぐたのしい〇〇〇〇〇

7月16日は「海の日」

「海の日」は海でとれる魚、貝、海
そうなどに感謝し、大海にかこまれた
日本がさかえることをねがう、国民の
祝日です。

STOP! 熱中症 熱中症を予防しよう

熱中症の発生は体温が上がることで、
からだの水分が失われることが原因



初期症状

- ・頭痛 ・吐き気やめまい ・気が遠くなる ・脈が早い ・顔色が悪い
- ・唇のしびれ ・からだがだるい ・筋肉が痛み、けいれんする

暑い日は無理をしない。
特に急に暑くなった日
は注意!

急に暑くなった日は熱中症の
発生が増加します。



水分・塩分を
適度にとって
休憩しよう

たくさん汗をかい
た時は、塩分と
糖分を含んだ飲料が有効です。



涼しい服装を心がけ、
外出時には帽子を
かぶるようにしよう



体調が悪いときは危険!
無理をしないように

寝不足、下痢、かぜ気味の
ときなどは熱中症になりやすい



5年生が「全国小学生歯みがき大会」に参加しました

歯みがき大会では、自分の将来の夢や目標のために、毎日やりきることの大切さを学びました。「未来宣言シール」に自分の夢や目標と、それを実現するために歯みがきと、頑張ることを記入してもらいました。

ご家庭でのお子さまの様子はいかがでしょうか?

もうすぐ夏休みが始まります。長い休みの間も毎日、頑張ることを続けられるよう、夏休みの間も生活習慣が乱れることなく健康に過ごせるよう、ご家庭においても声かけ等のサポートをお願いします。