

令和4年 7月 入善町立黒東小学校



夏を健康に過ごそう

4 年生は 6月15日~16日、宿泊学習に行ってきました。2日間ともに、気温が高くあつい日で したが、4年生のみなさんは水分をしっかりとり、帽子をかぶりながら活動をしていたので、暑さに 負けず、最後まで楽しく活動することができていました。

さて、もうすぐ 1学期が終わり、資味みが始まります。あつい日がまだまだ続きます。楽しい資味 みになるように、あつさに負けず、健康に十分注意して夏休みになるまでの残り 3週間、勉強や 運動を最後まで競張りましょう。

□をならべかえると・・

しかく なか ことんな文字 を入れたらいいかな? ^{かんか} 考えてみよう!



せをたくさんかいたら…

こまめに水分をとりましょう。

●あせをかいたら、 直分のタオルでふ きましょう。

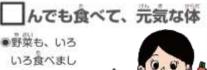
おふろに入ってサ ッパリ! 気持ちも すっきり!



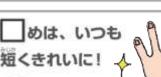
んでも食べて、元気な体

●少しずつ、好

朝ごはんを、しっかり食べましょう。







●虫さされや、はだ がカサカサしてか

ゆいとき、ガリガリかくと傷ができます。

「とびひ」という皮ふの病気になっては 大変です。

つも決まった時間に 早ね早起き



- ●体をしっかり使って、「少し疲れたなぁ」 と思うぐらいの運動をすると、後ぐっす り眠れます。草くねると、朝もすっきり 早起きができます。
- ●毎日の生活リズムが決まっていると、健 康な体をつくることができます。

]めたい部屋、 飲み物、食べ物

- ●暑いと、食よくがなくなることがありま す。食べやすいからといって、冷たい飲 み物やアイスなどをたくさんとると、食 事のときに大切な栄養のあるものが食べ られなくなってしまいます。
- ●クーラーのききすぎは、体の調子をくす します。設定は28℃を自安に。

