令和４年　７月
入善町立黒東小学校

7月の保健目標　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、夏休みが始まります。あつい日がまだまだ続きます。楽しい夏休みになるように、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頑張りましょう。

めざせ！夏マスター

□の中に、どんな文字を入れたらいいかな？考えてみよう！

□をならべかえると・・・

□□□□□に負けない

じょうぶな体を作ろう

□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、自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

- 野菜も、いろいろ食べましょう。
- 少しずつ、好き嫌いを減らしましょう。
- 朝ごはんを、しっかり食べましょう。

□めは、いつも短くきれいに！

- 虫ささされや、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、夜ぐっすり眠れます。早くねると、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、体の調子をくずします。設定は28℃を目安に。