

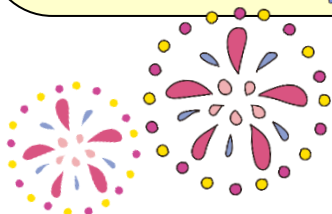
のびのび

長久手小学校
保健室
令和8年7月



まもなく梅雨明けでしょうか…

じめじめして、体が疲れやすい時期です。なんとなく元気が出ない日もあるかもしれません。早ね早起朝ごはんの規則正しい生活を送って、暑さに負けない強い体を作りましょう！



7月の保健目標
ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けよう！



ねっちゅうしょう よほう て ひ
熱中症予防に手のひら冷やし！

手のひらを冷やすと、体温が下がって熱中症の予防になります。手のひらを15秒くらい水で流すだけでよいので、ふだんの手洗いだけでも効果があります。運動をしたり外に遊びにいったりする前に手を洗うとよいですよ。また、運動の前だけでなくこまめに手洗いをすることは、熱中症予防だけでなく病気の予防にもなります。まさに一石二鳥！！



ねっちゅうしょう すいぶん かた
熱中症にならない！水分のとり方！

まへの
のどがかわく前にこまめに飲もう！！

- 水筒を忘れずに持ってくるようにしましょう。
- **20分ごとに、ごっくん5回**を目安に飲むようにしましょう。

えんぶん わす
塩分も忘れずにとろう！！

- 汗と一緒に流れ出てしまう塩分を補給するため、スポーツドリンクや塩分タブレットが効果的！
ただし、スポーツドリンクは飲みすぎ注意！



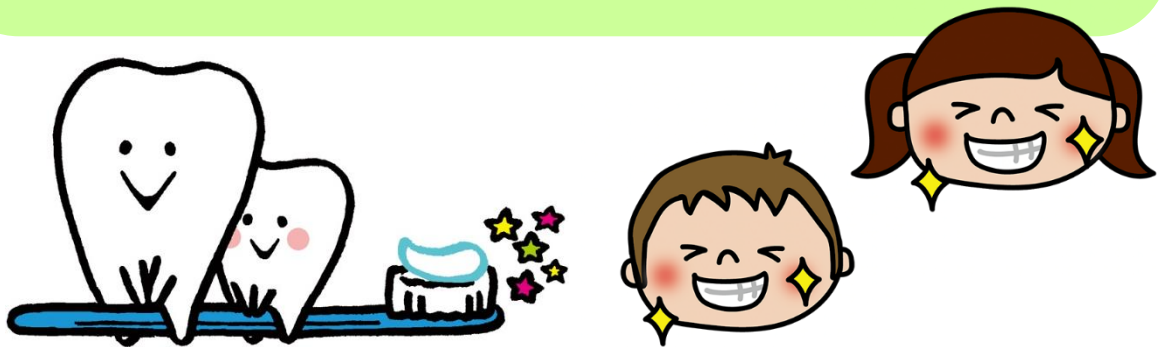
スポーツドリンクには糖分がたくさん含まれているよ！水とお茶を上手に組み合わせて飲もう！

毎けんしつ 毎なつやす しゅくだい は のこ み
保健室から夏休みの宿題 歯のみがき残しを見てみよう！

まいにち は 毎日歯みがきをしていても、自分ではきれいにみがけていると思っていても、実はみがき残しがあることがあります。

ことし なつやす 今年夏休みはおうちの人と一緒に歯のそめ出しを行い、どこにみがき残しがあるのかを確認する宿題を予定しています。みがき残しを知ることは、自分にあった歯のみがき方を身につける第一歩！おうちの人と楽しくやってみてください。

やり方については、後日プリントを配りますね。



まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう！



中央下の男の子のシール帳のシール／中央左の男の子のズボンのポケット／中央左の男の子の左手／左奥の木／吹き出しの中の家のアイコン／右奥の女の洋服／右手前の女の子の髪型