

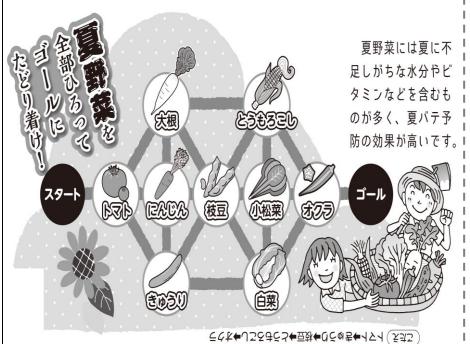


〈今月のほけんもくひょう〉

熟売売売売をつけて 夏を売気に過ごそう!

明石小学校ほけんしつ R元・7

築しみにしている賞様みまであと歩し。わくわくですね♪楽しい賞を過ごすには、暑さに強い体力づくりが欠かせません。基本はグラシネのいい資事、干労な離離です。また、暑いからといって涼しい部屋でずっと過ごすより、 適度な運動を続けて暑さに憧れるのも大切です。こまめな氷労構給と様意も思れずにね^^



生活習慣について

派とんに入っても

なかなか隠れないのはでき

関いあたることがないか、 チェックしてみよう。

- **一 昨日寝るのがいつもより遅かった**
- □ ゆっくりおふろに入らなかった
- | 今朝起きるのが遅かった
- 1日中家の中でだらだらしていた
- 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- □ ふとんに入ってもゲームをしていた

チェックのついたことに気をつけて、 今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう!

皮ふが真っ赤に なっちゃった! 事件

「満に遊びに行った当、家に 帰ったら皮ふが真っ赤で、痛く てお園名に気れなかったよ」



どうしたの?



ワセリンなどで保湿すると痛みもやわらいだよ。

茂省… 00

長い時間太陽のもとにい る占は、占焼け上めをぬっ ておくといいね。



夏休み島は海

先ぱいたちの反省を生かそう

遊んでいてフラフラに!事件

「公蘭で发だちと遊んでいたら、 がぼーっとして、フラフラで立ってい く られなくなくなっちゃった」



どうしたの?



「熱中症」だったんだね。 炭だち が白陰に連れて行ってくれて、スポー ツドリンクを飲みながら休けいしたよ。

友省… 0

その白は天気が良くて暑かったのに、太陽から頭を守る「ぼうし」と、水労補給のための「水筒」を持っていなかったのが失敗だった。

だるい・しんどい・

「夏茶みず、なんだかだるくて、 しんどくなって…でも、鼻がや熱は 出てないし。カゼじゃないのに…」



どうしたの?



常たい麺類やアイスばかり 食べて、ジュースをたくさん 飲んでいたよ。それにゲーム で夜ふかしの単語を続けてい

たから「**夏バテ**」になっちゃったんだね。

反省… ◊

栄養はバランス よく。生活リズム はきちんとね。

