

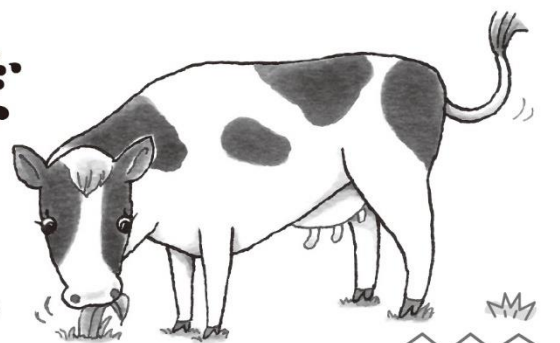
2021年5月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

# ナゾトキの丘

③ 気をつけたい3つのこと

① 日差しがだんだん  
きつくなってくるよ。  
外に出るときは  
[ ] をかぶろう。

ぼ



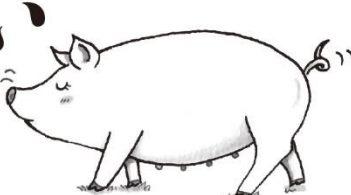
② [ ] がのびていると  
友だちにケガをさせるかも。  
手のひらから見えたら  
切るサイン。

っ



③ そろそろ熱中症にも  
注意が必要。  
こまめに [ ] 補給  
をしよう。

すい



ん

④ ⑤ ⑥  
⑦ ⑧  
⑨ ⑩ ⑪ ⑫

新学期が始まって一か月が経ちました。学校生活はどうでしょうか？まだ、体調をくずして保健室に来る子は少ないですが、小さなけがが多いですね。どうしてこのけがをしてしまったのか、先生は必ず聞いています。自分自身で振り返ってみて、次からは気を付けようと考えられるきっかけになればいいですね。新型コロナウイルスに関しては、緊急事態宣言が発令され、まだまだ油断できない日が続きます。一緒に乗り越えていきましょう！

水筒 持ってきて  
いますか？



「喉が渴かないから飲まない」そう  
思っている人はいませんか？  
みなさんの体の70%以上が  
水分でできています。  
汗だけでなく、おしっこやうんち  
を出すときや、息をするときも、  
体の水分は出ていきます。  
体の水分が少なくなると、体調  
が悪くなってしまいます。  
なので、喉が渴かなくても水分を  
とるようにしましょう。  
一気に飲み物を飲んでも、うまく  
吸収できません。  
少しずつ、こまめに飲むようにし  
ましょう。

下着が健康を守っているって  
ホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着  
を着ていますか？「別に着なくても  
一緒でしょ」という人！実は下着に  
は、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあ  
ぶらなどの汚れが出てい  
ます。下着はそれらを吸  
い取って、肌の清潔を保  
っているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサ  
らに。反対に寒いときは、  
体の熱を逃がさないよう  
にキープ。暑い日も寒い  
日も下着のおかげで快適  
にいられますね。

