

ほけんだより

なつやす
夏休み号

令和8年7月16日発行
大阪市立新庄小学校
保健室

先日ようやく梅雨が明け、皆さんが待ち望んでいた夏がやってきました。水遊びや夏祭りに花火大会、そして長い夏休み。楽しいことがたくさん待っていますね。

ワクワクがいっぱいの夏ですが、暑い日が続くと、体はみんなが思っている以上に疲れやすくなります。最後まで元気に夏を楽しむために、暑さに負けない体をつくりましょう！

今月の
ほけんもくひょう
保健目標

夏を健康で安全に過ごそう

これからの季節、注意してほしいのが熱中症です。こまめな休息と水分補給でしっかりと予防して健康に過ごしましょう。今回熱中症対策すごろくを作ってみました。

夏休みにみんなで遊びながら熱中症について学んでみてくださいね。



暑さにまけるな！

熱中症対策すごろく

すたーと

朝ごはんをモリモリ
食べたぞ！

1マスすすむ



エアコンをつけて、
部屋をすずしくした！

1マスすすむ



ゲームに夢中で、
部屋がサウナみたい
暑いよ…

1マスもどる

お昼ごはんを
しっかり食べて、
元気いっぱい！



朝起きてすぐ、
コップ1杯のお水を
ゴクゴク飲んだ！

1マスすすむ



外へ遊びに行くよ！
ぼうしと水筒は持った？

もった！ ↓

【もう1回サイコロをふる】

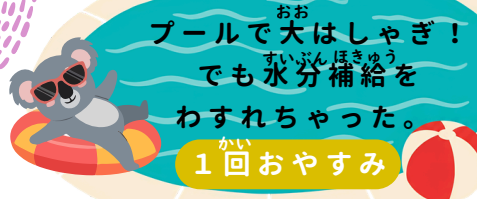
わすれた… ↓

【2もどる】



プールで大はしゃぎ！
でも水分補給を
わすれちゃった。

1回おやすみ

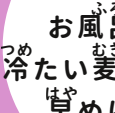


運動するときは
こまめに休憩を

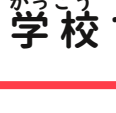
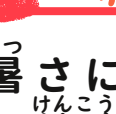


「ちょっと頭が痛いな」
おうちの人に
すぐ言えた！

2マスすすむ

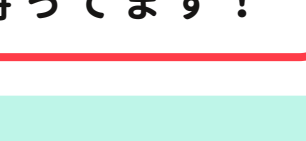
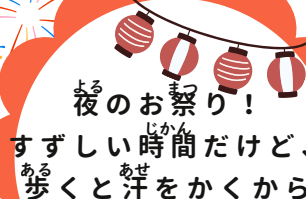


お風呂あがりに
冷たい麦茶を飲んで、
早めになれるよ。



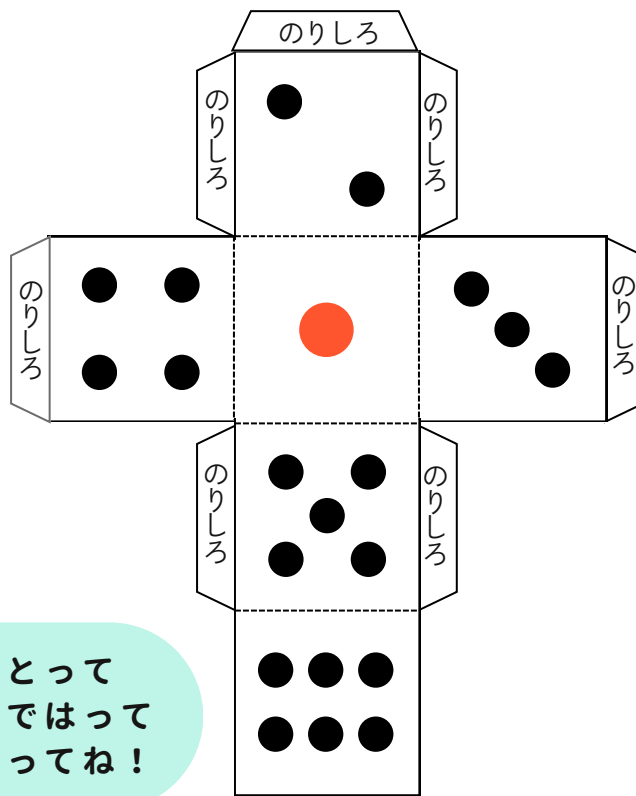
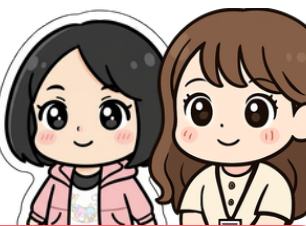
夜のお祭り！
すずしい時間だけど、
歩くときにかくから
水分補給！

1マスすすむ



ごーる

暑さに負けずに
夏休みを健康に過ごしてね！
2学期学校で待ってます！



のりしろ	のりしろ	のりしろ	のりしろ

きりとして
のりではって
つかってね！