

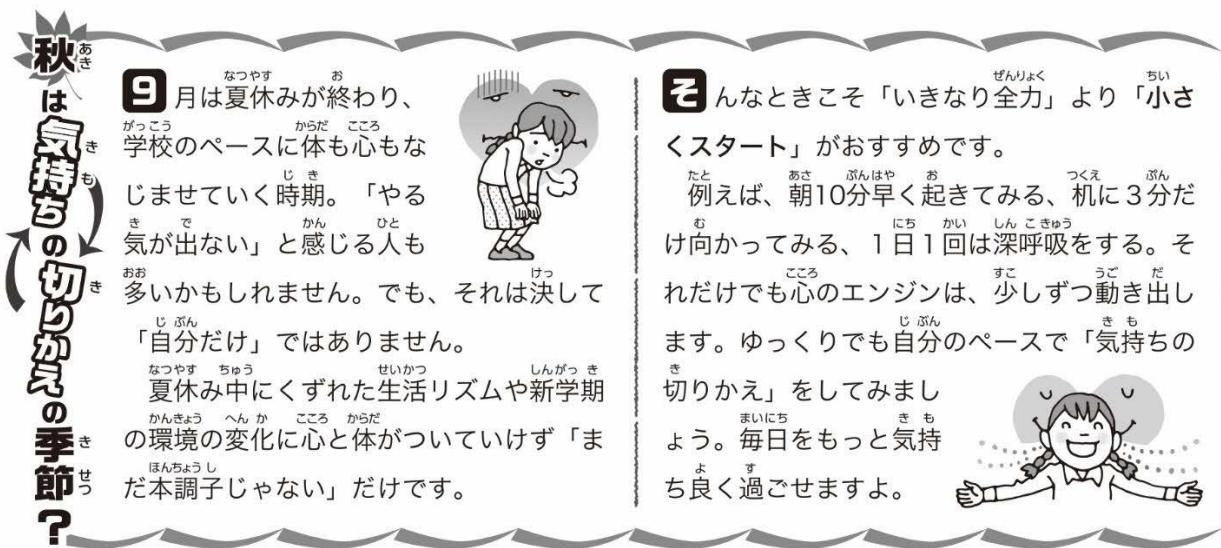


ほけんだより 8・9月

大阪市立依羅小学校 令和7(2025)年8・9月

8月の保健目標：生活のリズムを整えよう！

新学期が始まりました。またみなさんの元気な顔が見えてうれしいです。でも今年は暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないでしょうか？これからは時期、いろいろな行事も控えています。思いっきり楽しむためにも、まずは「生活のリズム」を整えましょう。



○××××○の△△△△ : 1. ○、2. ×、3. ○、4. ×、5. ○



熱中症に関する○×クイズ

熱中症のことを知って、しっかり予防しましょう!! 次の5つの中で正しいものは○・まちがっているものは×を「こたえ」のところに書きましょう!!

1. 顔が真っ赤になるのは熱中症のサインである



こたえ

2. のどがかわいてなければ、水をのまなくてもいい



こたえ

3. 家の中にいても熱中症にはなる。



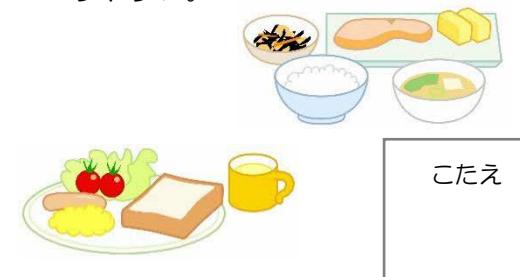
こたえ

4. 気持ち悪い、頭がいたいなどの体の不調は熱中症と関係ない



こたえ

5. 朝ごはんを食べないと熱中症になりやすい。



こたえ

熱中症にならないために…

- ・じぶんのからだを大事にして、無理をしない。
- ・なにかへんだなと思ったら、すぐに先生やおとなに言おう！

