

ほけんだより 7月

暑さに負けない! 夏の生活リズム+1

令和8年7月
大阪市立清水丘小学校

もうすぐ待ちに待った夏休み! それとともに、気温が35度近くまで上がるような厳しい暑さも待ちがまえています。

熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさないよう、暑さも考えながら生活リズムをととのえていきたいですね。

食事

冷たいものはひかえめに。夏野菜もってバランスよく



睡眠

暑さで眠れないときは、短い昼寝もおすすめ



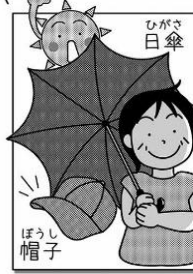
運動

朝や夕方のすずしい時間に、軽めに体を動かそう




直射日光をさける

日傘



木陰



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する

のどがかわく前に




塩分も忘れずに




無理をしないで休む

涼しい部屋で



たっぷりの睡眠



激しい運動は暑さに慣れてから

オハヨウ...



フアイト!



元気うちに帰れるかな?

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。
○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな?

スタート	家へ準備	寝坊したから朝ごはんぬき	下着は暑いから着ない	ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない	長そで長ズボンで出かける	自転車で友だちと横にならんで走る
↑	家に到着	暗くならないうちに帰る	汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる	ときどき日かげで休けい	甘いジュースで水分補給	公園に到着
ゴール						

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家

プールで楽しむための注意

☆はいるまえには...

シャワーをあびよう



準備体操をしよう



☆あがったあとには...

きちんとふこう



すぐきがえよう



プールサイドでは走らないようにしましょう

夏に気をつけたい感染症



あせもをふせぐために



ハンカチ、はなかみを忘れずに持ってきてましょう!

夏の感染症の予防は手洗いです。手を洗った後には、せいかつなハンカチでふいてください。また、汗をかいたらハンカチでこまめにふくことができます。