



すまいる

がつごう
7月号

れいわ ねん がつ にち
令和6年7月19日
にっしんしりつみなみしょうがっこう ほけんしつ
日進市立南小学校 保健室



がっつ ほけんもくひょう
<7、8月の保健目標>
なつ びょうき よぼう
夏の病気を予防しよう



もうすぐ夏休みですね。1学期は、健康に過ごす
とができましたか？夏は大きな病気やけがが起きや
すいです。熱中症だけでなく、水の事故や交通事故
にも気を付けましょう。夏休みも生活を整えて、楽
しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きぎくたせ せいかつ
規則正しい生活で
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
回数をもめに
回数

すいぶん
水分 トライナイト!!
きゅうけいも
トライナイト!!



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
運動しない



トライナイトくん

どうなったら「うれしい」か、考えよう

こんなとき、
どうする？

なつやす しゅくだい
夏休みの宿題、たくさんあるなあ
やらなくちゃいけないのも、わ
かっているけど・・・
ゲームがしたいなあ。外で遊びたいなあ。



ゲームを先にしたら、や
められなくなって、しか
られちゃうかも。悲しい
おも
思いをするな。

なつやす
夏休みのはじめに
しゅくだい お
宿題を終わらせれ
ば、後半は楽しく遊べ
る！うれしいな。

しゅくだい じかん あそ
「宿題の時間」「遊
び時間」って決めて
まいにちす だの
毎日過ごせば、楽し
めるぞ。



けんこう
こころの健康コーナー
にこちゃん

「この行動で、こうなっていくかもしれない」と
予想することは、毎日をうれしい気持ちで過ごす
ために大切な力ですね。

天気の変化に気をつけて



カミナリが聞こえたら、
ちか
近くのたてものの中に
ひなんしましょう！
木の近くなど、高いも
のからは、はなれましょ
う。

