

# ほけんだより 7

南永小学校保健室

令和6年7月9日

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるいし、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

## 7月ほけん目標

夏を健康に過ごそう



夏の暑さを負けるな!

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



生活リズムを  
調整する

栄養バランスの  
よい食事

睡眠を  
しっかりとる

湯船につかる

ようかい  
←たら妖怪をやっつける

ただ せい かつ こう げき  
正しい生活攻撃はどれかな  
えら ころげき すうじ か  
選んだ攻撃の数字を  に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

なつ がっ こん  
夏の学校に  
よー たいら よう かい  
←たら妖怪たちが現れて  
がっ こん  
学校のみんなが  
よー たいら になっ ちゃった!  
それぞれ の よう かい  
それぞれの妖怪に合った  
ただ せい かつ こう げき  
正しい生活攻撃で  
たい じ  
退治しよう!



よ しに がみ  
夜ふか死神  
よ ふか し ば かり して いる 死 神  
とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう **A**

あさ な うし おに  
朝寝ぼ牛鬼  
あさ な ぼ う 坊 する 牛 鬼  
とりつかれると...

朝起きられなくなって  
学校に遅刻する **B**

あさ  
朝ごはんぬ  
キジムナー  
あさ  
朝ごはんを食べないキジムナー  
とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
力が出ない **C**

て あら いっ ほん  
手を洗わな一本  
だたら  
ぜっ たい て あら いっ ほん  
絶対に手を洗わない一本だたら  
とりつかれると...

手を洗わなくなって  
病気になりやすくなる **D**

て つた  
お手伝いしな  
一反木綿  
て つた いっ さい いっ たん ち めん  
お手伝いを一切しない一反木綿  
とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人に怒られる **E**

びょう き ほう  
病気放ちょうちん  
おばけ  
びょう き  
病気でも  
びょう 院 に行かないちょうちんおばけ  
とりつかれると...

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首  
いちにちごろう  
一日中ごろごろしているろくろ首  
とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな  
いちにちしゅう  
一日中ゲームをしているムジナ  
とりつかれると...

ゲームをやめられなく  
なって目が悪くなる **H**