

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
- 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
よーたら妖怪たちが現れて
がっ こん
学校みんなが
よーたらになっちゃった!
よーかい あ
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...

よ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
あさねぼう うしおに
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

あさお
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...

あさ
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...

て あら
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
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

まった て つた
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
びょういん い
病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

びょういん い
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
いちにちじゅう
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

まいにち
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
いちにちじゅう
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**