ほけんだより　7月

笹川東小学校
ほけんしつ　H２４、７

夏を健康にすごそう！

①～⑬は，夏休みをけんこうで元気にすごすためのポイントがかいてあるよ。
それぞれの□にあてはまることばを考えてみよう。

※　黒い■を順に読んでいくと、もう１つメッセージがあらわれるよ。

① ていねいな■□□□でむしばや歯肉炎をよぼうしよう。
② □■□止めをぬるなどして、太陽のつよい日ざしから、はだを
　まもろう。
③ ■□□□□症に気をつけ、外に出るときはぼうしをかぶろう。
　水分をこまめにとろう。
④ 一日３回　きちんと食べよう。□□□■□をぬかないようにしよう。
⑤ クーラーでの□■の温度は２８℃で、地球かんきょうにもやさしく。
⑥ あせをかいたら□■□でふこう。おふろに入ってからだを清けつに
　しよう。
⑦ 休み中も■□□正しい生活リズムですごそう。
⑧ ぐっすりねむって■□とからだを休めよう。
⑨ プールサイドは□□□■□。プールでのきまりをまもろう。
⑩ 家の□■□□をすすんでしよう。
⑪ 火に注意！　■□□をしたらすぐに水で冷やそう。
⑫ 山では■□□バチに注意しよう。
⑬ □■□□が近づいてきたら、たてものの中にひなんしよう。

さて、■のメッセージは？

は			は				の					み

夏休み　けんこうチャレンジ！！

9月3日にもってきてね。

「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」にチャレンジ

ねる時こく・起きる時こくを決めよう！
早ね・早起き・朝ごはん・・がんばって続けていこう。
朝うんちも習慣になるようがんばろうね。

「はみがき」にチャレンジ

「食べたら　みがく」習慣をつけよう。
きれいにみがけているかな？　　歯のよごれ（しこう）チェックをやってみよう！

夏のけんこう・あんぜんクイズ

もんだい①　ねっちゅう症がおこりやすいのは　どっち？
①　黒いＴシャツ　　②　白いＴシャツ

もんだい②　水分をほきゅうするのに　むいていないのはどれ？
①　お茶　　②　牛乳　　③　水

もんだい③　かみなりをふせぐのに　安全な場所はどこ？
①　高い木の下　　②　乗り物の中　　③　外のプール

もんだい④　花火のおんどは　どれくらい？
①　５０℃　　②　１００℃　　③　１０００℃

①のこたえ　①番　→　黒っぽい色は、太陽のねつを吸収しやすいので、外でスポーツするときは、さけたほうがいいね。

②のこたえ　②番　→　牛乳はカルシウムなどの栄ようがたっぷりだけど、消化吸収に時間がかかるので、水分ほきゅうとして飲むなら、お茶や水がいいよ。

③のこたえ　②番　→　かみなりは、高いところと広く開けたところが大好き。　運動場も注意してね。　金属で囲まれている乗り物の中は安全だよ。

④のこたえ　③番　→　ふきだすタイプの火花の部分は、やく１０００℃　せんこう花火でも３７０℃もある。　やけどしないように気をつけようね。
やけどしたら、すぐに水で冷やす！　いたみがとれるまで冷やす。