

ほけんだより

令和8年7月1日
上岩出小学校 保健室



きょう 7月1日から7月がスタートしました。1学期も残りわずかですね。
ひざ いちたん つよ 日差しが一段と強くなり、いよいよ本格的な暑さがやってきます。
あつ ま がっき げんき おこな たの なつやす むか 暑さに負けず、1学期のまとめを元気に 行い、楽しい夏休みを迎えましょう

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
あな ぶ ぶん 穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
て がみ なつ げんき お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだ のう 体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

につかりょう

あつ 暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだ つか 体の疲れが取れないよ。

③

しょう

おそ 遅くまで
ね 寝ていると、
せい かつ 生活リズムが
くず 崩れるよ。

②

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

の 栄養

えい しょう 栄養
いい しょく 食事をとろう

せい ちやう き からだ 成長期の体には
たくさん種類の
えい しょう 栄養が不可欠。
にく さかな め さい 肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

てろえ ① あさ ② おき ③ ゆふね ④ すすいぶん ⑤ パラス

保護者のみなさんへ

本日、「けんこうカード」を配布しています。2学期以降も使用しますので、
表紙の保護者確認欄にサインまたは押印していただき、7月8日（水）までに
学級担任までご提出をお願いします。

