すくすく

令和６年７月　貴船小学校　ほけんだより

これって熱中症になりやすい？

だんだんと気温が高くなってきました。今の時期に気を付けてほしいことに、熱中症予防があります。熱中症を予防する生活について、正しいと思うものは「はい」、正しくないと思うものは「いいえ」を選びましょう。

①日ごろから運動する子より、いつもエアコンの効いた室内にいる子のほうが熱中症になりにくい

はい □　いいえ □

②外で活動するときは、こまめに休けいして、水分補給をしたほうがいい

はい □　いいえ □

③朝ご飯を食べないと、熱中症になりやすくなる

はい □　いいえ □

④遅くまで起きていて寝不足な日は熱中症になりやすい

はい □　いいえ □

⑤体調不良で休んだ後は、あまり無理をしないほうがいい

はい □　いいえ □

正解　①いいえ　②はい　③はい　④はい　⑤はい

さて、あなたは、
何問正解できましたか？

7月のほけんのめあて　夏を元気に過ごそう

夏の健康を守るためのポイントは何があるか知っていますか？ スタートから順に□をつなげて読んでみましょう。

スタート

□まった時刻に起きよう

□とに出るときは、帽子を忘れずに

しゅ□だいは早めにしよう

つめ□いものの食べすぎに注意！

おてつ□いできることがないかな？

よふか□しすぎないように注意！

子どもだけで水遊びはしな□でね

れ□ぼうは、温度を下げすぎないように注意

あ□をかいたら、きちんとふこう

出□ける前に、行き先、誰と、帰る時間を伝えよう

こう□う安全に気をつけて！

ゴール

□□□□□□□□□□□

を心がけて、元気に過ごそう！