

ほけんだより 7月



2025年7月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前

むしあついひが多いですね。それでも、元気にべんきょうしたり、あそんだり
するみんなのすがたを見ることができて、うれしくおもいます。

1学期もあとすこしです。あつさにまけず、がんばりましょう！



ほけんしゅうかいより

できることをやって
みよう！

しりよくをまもるために

・外で過ごす時間をふやす。(ねっちゅうしょうにはちゅういしてね。)

・近くをみる作業の時間に気をつける。

たとえば…近くをみるときは、30cmくらい目をはなす。ゲームは時間をきめる。

30分に1回は、きゅうけいする。

・あかるいへやで、本をよんだり、ゲームをしたりする。



夏野菜のクイズ

夏野菜の仲間は、次のどれかな？ (答えは6つあります)



白菜



大根



キュウリ



ナス



トマト



ピーマン



トウモロコシ



カボチャ



レンコン

夏やさいの仲間だとおもうもの
のに○をつけてね。

2年生の子が、そだてたミニ
トマトをしゅうかくしていまし
た。旬のやさいには、えいよう
がたっぷり！あつい夏をのりき
るために、やさいもしっかりた
べるといいですね。



ねっちゅうしょう

熱中症にならないために

<小学校 ていがくねん用>

★こんなとき、ねっちゅうしょうに きをつけよう



てんき

- きゅうに あつくなった
- むしあつい



からだ

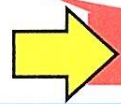
- からだの ちょうしが わるい
- あさごはんを たべていない
- よる おそくまで おきていた



こうどう

- そとで うんどうしている

★ねっちゅうしょうのサイン



うんどうをやめる

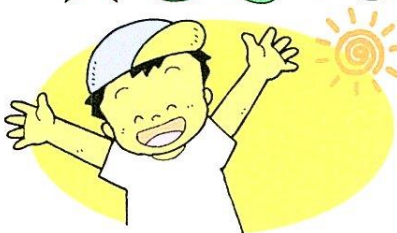


- ふらふらする
- だるい
- あしや きんにくが いたい
- あたまがいたい
- きもちわるい



がまんをしないで、先生やともだちにすぐしらせよう！
ともだちが こんなようすだったら すぐしらせよう！

★じぶんで できること



- ◆ときどき おちゃや みずをのむ
- ◆ぼうしを かぶる
- ◆ときどき ひかげで やすむ

