

# ほけんだより 7月



2025年7月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

むし暑い日が多いですね。それでも、元気に勉強したり、遊んだりするみんなのすがたを見ることができて、うれしく思います。

1学期もあと少しです。暑さに負けず、がんばりましょう！



## ほけんしゅうかい 保健集会より

しりよく まも 視力を守るために

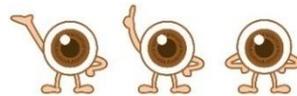
- ・外で過ごす時間をふやす。(熱中症には注意してね。)
- ・近くをみる作業の時間に気をつける。

たとえば…近くをみるときは、30cmくらい目をはなす。

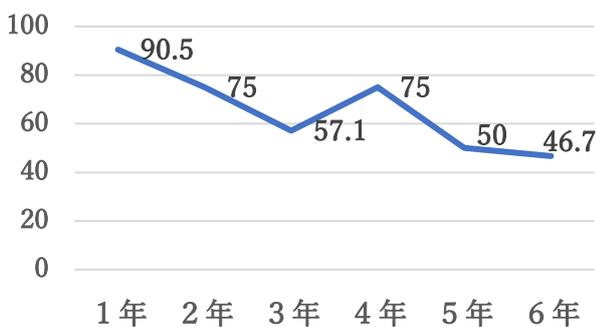
ゲームやスマホ、パソコンは時間を決めてする。30分に1回は、休けいする。

- ・明るい部屋で、本を読んだり、ゲームをしたりする。

できることをやって  
みよう！



しりよく 視力A(1.0)の子のわりあい【4月の視力検査より】

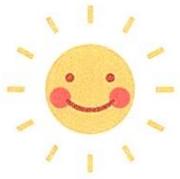


目の健康を守るために、どんなことに気をつけたいですか。書いてみましょう。

## あつ ま げんき 暑さに負けず、元気にすごすために！

- ★ 一日三食しっかり食べる。
- ★ しっかりねむる。早くねる。
- ★ 体を動かす。
- ★ 冷たいものを食べすぎない。毎日続けていきましょう。





ねっちゅうしょう

# 熱中症をふせごう

<小学校 高学年用>

ねっちゅうしょう

## ★こんな時、熱中症に気をつけよう

### 環境

- 急に暑くなった
- 気温が高い
- 湿度が高い



### からだ

- 体調がよくない
- 食べていない
- 寝不足
- 疲れている



### 行動

- 運動をしている(外・屋内)



## ★熱中症のサイン

- めまいがする
- 頭がいたい
- だるい
- 足やきん肉がいたい
- 気分が悪くなる



がまんをしないで先生や友達にすぐ知らせよう  
友達がこんな様子だったら先生にすぐ知らせよう

## ★自分でできること



- ◆水分・塩分をとる(特に運動前に)
- ◆ときどき、日かげで休む
- ◆ぼうしをかぶる
- ◆首やわきの下を冷やす

