

ほけんだより 7月



2026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^ひ日がふえてきました。こんなときは、とくに ねっちゅうしょうになりやすいので ちゅういしましょう。1学期も^{がっき}のこり わずかです。元気^{げんき}いっぱい べんきょうや うんどうを がんばれるように、たいちょうを ととのえてすごしましょう。



なつ 夏の けんこう O×クイズ

()にOか×を入れて、こたえましょう。



1. のどがかわいていなくても、こまめに^{すいぶん}水分をとるほうがよい。()
2. あせをかいたときは、そのままにして しぜんにかわかすのが、はだにとって いちばん よい。()
3. トマトやきゅうりなどの「夏^{なつ}やさい」を^た食べることは、^{からだ}体の中を ^{なか}ちょうどよく ^{さま}さましたり、^{すいぶん}水分ほきょうを^{やくた}したりするのに役立つ。()
4. あついときは、つめたい アイスクリームや ジュースを ^{たくさん}たくさん ^{たべたり}たべたり ^{のんだり}のんだりするとよい。()



なつやす 夏休みも ^{げんき}元気に ^{すごす}すごすために！

しっかり^た食べる

よく ^{ねる}ねる

つめたいおやつを ^た食べすぎない

ゲームやスマホ ^{じかん}などは時間を ^{きめて}きめてつかう

クイズのこたえ

1. O…のどがかわいたときは、もう^{すいぶん}水分がたりていない じょうたいです。
2. ×…あせは、ハンカチやタオルで ^{こまめ}こまめに ^{ふきとったり}ふきとったり、^{きがえたりして}きがえたりして、^{はだ}はだを ^{せいけつに}せいけつに ^{たもつ}たもつ ことが ^{ひつよう}ひつようです。
3. O…^{なつ}夏^{やさい}やさいは、^{すいぶん}水分がとれるし、^{からだ}体を ^{さまして}さましてくれます。
4. ×…^た食べすぎると ^{おなかを}おなかを ^{こわしたり}こわしたり、^{おなかが}おなかが ^{いっぱい}いっぱい ^{ごはんが}ごはんが ^た食べられなくなったり ^{することが}することが ^{あります}あります。



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

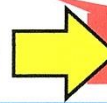
- からだの ちょうしが わるい
- あさごはんを たべていない
- よる おそくまで おきていた



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



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



ほけんだより 7月



2026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

むし暑い日が増えてきました。こんなときは、特に熱中症になりやすいので注意しましょう。1学期も残りわずかです。元気いっぱい勉強や運動をがんばれるように、体調を整えてすごしましょう。



夏の健康 O×クイズ

()にOか×を入れて、こたえましょう。



1. のどがかわいていなくても、こまめに水分をとる方がよい。()
2. あせをかいたときは、そのままにして自然にかわかすのが、はだにとって一番よい。()
3. トマトやきゅうりなどの「夏やさい」を食べることは、体の中をちょうどよく冷まして、水分ほきょうをしたりするのに役立つ。()
4. 暑いときは、冷たいアイスクリームやジュースをたくさん食べたり飲んだりするとよい。()



夏休みも元気にすごすために！

1日3食
しっかり食べる

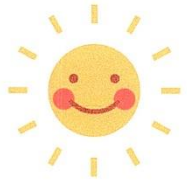
よくねる

つめたいおやつを
食べすぎない

ゲームやスマホ
などは時間を
決めて使う

クイズのこたえ

1. O…のどがかわいたときは、もう水分が足りていない状態です。
2. ×…あせは、ハンカチやタオルでこまめにふきとったり、着がえたりして、はだを清潔に保つことが必要です。
3. O…夏やさいは、水分がとれるし、体を冷ましてくれます。
4. ×…食べすぎるとおなかをこわしたり、おなかがいっぱいでごはんが食べられなくなったりすることがあります。



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

