

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2022年7月号

7月7日は七夕。おりひめとひこぼしが、天の川をこえて1年に一度だけ出会えるという伝説がある日です。7日は晴れて、夜空に2人の姿を見つげられるといいですね。

七夕の日、みなさんは笹飾りの短冊にどんな願いごとを書きますか？みなさんの願いがかないますように。



ちょっとずつ こまめに 夏の水分補給

この時季は熱中症に気をつけなければいけません。ふだんから、こまめに水分をとることを心がけましょう。



のどがかわく前に飲む



少しずつこまめに飲む



たくさん汗をかいたときは
塩分(ミネラル)をふくむ飲みものにする

暑い日や体育がある日は、水筒のお茶を多めに用意しておく心安心です。



*裏面に熱中症についてくわしくのせているので、読んでくださいね。

梅雨時の生活 こな ところに気を配ろう

あせ せいけつ
○汗をかきやすいので、いつもからだを清潔に。

しっけ おお あせ きせつ ふる まいにち
湿気が多く、汗ばむ季節です。お風呂でさっぱりして、毎日
きも
気持ちよくすごしましょう。



た もの しょくちゅうどく ちゅうい
○食べ物がいたみやすいので、食中毒に注意。



- ちょうり しょくじ まえ て
・調理や食事の前に、しっかり手をあらう。
- なま じゅうぶんちゅうい しんせん た
・生ものには十分注意し、新鮮なものを食べる。
- じゅうぶん ひ とお た
・十分に火を通して食べる。
- さら ちょうり きぐ つね えいせい てき
・お皿や調理器具、ふきんなどは、常に衛生的な
じょうたい
状態にしておく。

 あらいわすれ、き 気をつけて! て 手あらい 



は ひ じょうず かつよう
○晴れの日を上手に活用。

は ひ まど あ かんき
カビがはえやすいので、晴れた日には、窓を開けて換気
じゅうぶん
を十分にしましょう。

