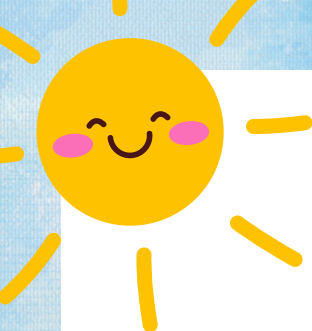




# ほけんだより 7月

しぶやしょうがっこう ほけんしつ  
渋谷小学校 保健室  
令和8年7月6日発行

まいにち  
ハンカチやタオルは毎日もってきましょう

6月は雨の日が多かったですね。暑い日が少なくて、熱中症の心配があまりなかったです。これから暑さの本番です。日ごろからの規則正しい生活と、暑さになれるために、軽い運動や入浴でいい汗をかけるようにしておきましょう。(暑熱順化)



虫にさされて、かゆみやはれがひどいときは、病院へいこう。

もしも



虫にさされたら…



夏は「ほどほど」

が大切

部屋は「ほどほど」に冷やす



冷たいものは「ほどほど」にとる

うんどうも「ほどほど」にしよう



ゲーム時間は



「ほどほど」にする

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。  
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



なつやす

# 夏休み

やくそく

## でかけるときの約束

うみ かわ

### ～海・川に行くときは～



おとな いっしょ

●大人と一緒に



●ライフジャケット  
を着る



なが はや

●流れの速いところ  
に近づかない



●急に深くなって  
いるところに注意



●準備体操を  
忘れずに



●おぼれそうになったら  
「浮いて待て」

毎年、海や川でかなしい事故が起きています。自分は大丈夫  
と思わず、自分の命を守って楽しくすごしてくださいね。