



令和6年8月6日
ひがしのしょうこう
東野小学校
ほけんしつ
保健室

ぜんこうとうこうびこう
全校登校日号

なつやす はんぶんちか お
夏休みが半分近く終わりました。みんなは1日何をしてすごしていますか？
まいにちあつ
毎日暑いですがゴロゴロばかりするのではなく、からだ うご あそ
体を動かして遊びましょう。
ねっちゅうしょう
熱中症にならないよう、こまめに水分を取りましょう。

すこ 少しずつこまめにのもう

いっき 一気にのむと水分がうまく
からだ きゅうしゅう 体に吸収されず、おしっ
こになってしまいます。

のどがかわくまえにのもう

のどがかわいていなくても、
きづかないうちにからだ
すいぶん 水分はなくなっています。

おふろとすいみんの前後は コップ1ばいの水をのもう

ねる時とおふろの時はたく
さんあせをかきます。

熱中症に注意！

水分補給を

えんぶん 塩分といっしょにとろう

あせをかくと、からだ
すいぶん 水分だけでなく塩分もな
くなります。

みず 水・お茶・スポーツドリンク をのもう

さとう 砂糖がたくさん入っている
ジュースをのみすぎない
ようにしましょう。



はみがきカレンダー



あさ 朝のはみがきができたなら上のアイス、ひる 昼のはみがきができたなら下のアイス、よる 夜の
はみがきができたならコーンの部分を好きな色でぬってみよう！いろいろな味のアイ
スがつかれるかな？

8/11～8/18 はおやすみ

