

第五小学校 保健室

#3 #3 £36W

暑い夏の到来!

天気のいい首は、とても暑く、いよいよ、夏米番を迎えようとしています。 みなさんの気持ちは、夏保みに向かっているのではないでしょうか。 残りわずかな1学期を光気に過ごして、楽しい夏保みを迎えましょう。



「手洗いうがい」

毎日、朝ごはん食べているかな?

・体温が上がって^{があれ} 自をさます。

・腸が刺激さんれてうんち が出やすくなる。 ・脳にエネルギーが補給 されて働くようになる。



手洗いうがいの大切さを知ってほしいという願いを込めて、今月は「ていねいな手洗いの仕芳」についてお知らせします。

ミニコーナー

下の6つのポーズを順番にすると、ていねいな手洗いができます。やってみよう~!!





【ペットボトル症候群って?】

清涼飲料水(スポーツドリンクを含む)などを大量に 飲み続けることで起こる急性の糖尿病のことです。 【飲み物には、どれくらい糖がはいっているの?】

紅茶 : 約20.0g カルピス : 約56.0g

スポーツドリンク : 約23.0g

コーラ : 約56.5g

% 線茶 : O g

※1首あたりの糖分類取量は25g程度です。

★スポーツドリンクは熱や症対策として飲むことも大切ですが、おうちの人と相談して飲む量を考えられるといいですね!

★こまめにちょっとずつ水分補給をして、熱中症を予防しましょう







とりつかれると...

朝ごはんを食べる

外で遊び 中部は

手を洗う

病院に行く

こうだい ないまない いったかも 物がお手伝いを一切しない一反木綿

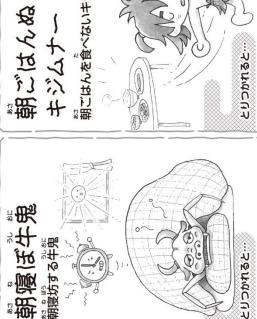
ELLい生活攻撃はどれかな ここい生活攻撃はどれかな Mac Surgano かって 選んだ攻撃の数字を に書いてね

ゲームは時間を決める

お手伝いをする

3

また さぎ ぎょう まましなくなり おうちの人に怒られる



#できず 朝起きられなくなって #250 まごく 学校に遅刻する

が出ない

震点核カャッちの

おばけ まきが 病院に行かないちょうちんおばけ できょうである。



ケガや病気が悪化する geach におかなくなり とりつかれると

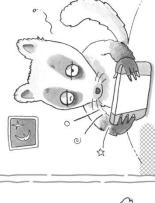
ずを洗わな一本 ffo Elv である いっぽん 絶対に手を洗わない一本だたら である。 手を洗わなくなって がき 病気になりやすくなる とりつかれると. だたら が 朝ごはんを食べないキジムナー

#ごはんを食べなくなって。 <

ずっとゲーむじな いち にちじゅう 一日中ゲームをしているムジナ

wscsum3 一日中ごろごろしているろくろ首

いるいろへる強



とりつかれると…

ゲームをやめられなく なって曽が悪くなる こたえ A→2 B→4 C→6 D→7 E→3 F→8 G→5 H→1

たいりょく。
本力が落ちる

とりつかれると…

まれた 毎日ごろごろしてしまい。