

令和8年

7

7月1日発行

# ほけんだより

あおがしまそんりつあおがしましょうがっこう ほけんしつ  
青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室



夏はプールだけではなく、海や川へ行く機会もふえるため「水の事故」が増加します!

ルールを守って“安全に気をつけながら”楽しみましょう。

## 水泳を安全におこなうための約束



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。

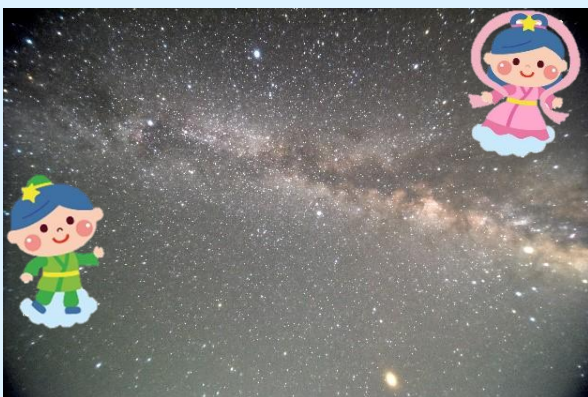


朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして  
体の様子を確認する。

## ほけんぎょうじ 7月の保健行事



1日(水) 身体計測 1~6年 中休み

16日(木) 底土港交流会前健診

5年 放課後



天の川ってどんなかたち?



七夕の夜に見られる星空は「天の川」と呼ばれています。しかし、川のように細長いわけではなく、星がたくさん集まって目玉焼きのような形をしているのだそうです。わたしたちは目玉焼きの黄身の部分にいて、そこから外側の白身の景色を見ているのが川のように見えるのですね。



This month's goal

なつ 「夏を

けんこう 健康に「すごす」

なつやす からだ うご 夏休みはたくさん体を動かすチャンス!

でも、気をつけほしいのが熱中症です☀

うん どうちゆう ねっ ちゆうしょう 運動中の熱中症をふせぐには



すいぶん えんぶん ほきゆう 水分・塩分補給



きゆうけい 休憩



おも 思いやり

熱中症にならないために! 自分でできる対策をしっかりと



おたがいに休憩や水分補給の声をかけ合いながら「体調が悪くないかな?」と気にかけることが大切です。

7つのまちがいをさがしてね

答えはホール 掲示板上にあります。

