



れいわ ねん がつ か すい いしおだいしょうがっこう
令和6年7月10日(水)石尾台小学校

ほけんしつ

ほけんもくひよう 保健目標

がっ なつ げんき
7月:夏を元気にすごそう

がっ なつ げんき
8月:きそく正しい生活をしよう

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている



なつ やす ちりょう
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅしん きもち やす あ むか
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

熱中症 予防のカギは生活習慣にあり!



すいみんをしっかりとり



かるいうんどうをする



あか いろ
明るい色のゆったりした
ふくをきる

あまいもの・
つめたいものはひか
えめに。体をひやす
夏やさいをたくさん
食べよう。



しょくじはしっかり3食



こまめに水分ほきゅう

きはんは、水か
お茶で。あせをたく
さんかいたときは、
塩分をほきゅうしよ
う。



なつやす

からだ ところ

夏休み みんなの体・心・いのちをまもるために

みず 水のじこ



◇ 海や川へは、ぜったいに子どもだけでは行きません。

◇ あそぶときは、大人のそばであそびましょう。子どもだけではな

れたり、ふかいところへ行ったりしません。

◇ 海や川は、プールとはちがいます。およげる人も、ゆだんせず、ライフジャケットやうきわをつかきましょう。



ふしんしゃ・わるいさそい



人気のないところ



立ち入り禁止のところ



◇ なるべく、ひとりにならないようにしましょう。

◇ あぶないところには、近づかないようにしましょう。

◇ わるいさそいは、きっぱりとことわり、こわいと感じたら、すぐににげましょう。

誰とどこへ行く いつ帰るか
を伝えよう



インターネット・SNSのつかい方



◇ インターネットでつながった人と、子どもだけで会うやくそくはぜったいにしません。

◇ インターネットやSNSに写真をのせるときは、①自分がどこのだれか分かっちゃうこと（名前や住所、学校名などの個人情報）はのせない。②友だちの写真是かってにのせない。などに気をつけましょう。

◇ だれかををきずつけることばを書きこんだり、なかまはずれにしたり、いじめにつながるつかい方はしません。



それ本当につぶやいて大丈夫？