

ほけんだより7月

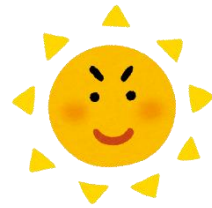
令和8年7月1日
堺市立安井小学校 保健室

7月の保健目標は、「夏を健康にすごそう」です。

どうして人間は汗をかくのかな？



汗ってベタベタするから嫌やな～
汗なんかいらんわ～



何を言ってるねん！僕らウサギは汗をかかないから、
とっても暑さに弱いんやで。人間は汗で体温調節が
できるからうらやましいわ～



汗は、からだの中の熱を外に出して、
体温調節をする大事な役割をしています。



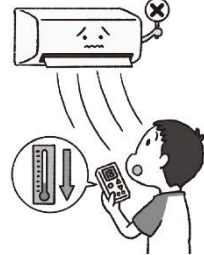
じょうずに汗をかくために・・・

運動をする



エアコンは26～28℃

くらいに設定する



しっかり水分補給をする



お風呂につかる

適度な汗をかいて 暑さに負けない 強いからだをつくらう!!

たんざく
短冊で

心のやる気スイッチ オン!!

七夕の短冊に「～になりますように」と願いを書くととき頭の中
では、本当の気持ちを整理するカッコイイ作業が行われています。
書くことで、脳がしっかりと覚えて、自然と願いに向けて頑張
ろうとするスイッチが入ります。「どうせ無理かな」と思わずに、
まずは心の中のワクワクを言葉にしてみましょう！
お友だちの短冊を見て、「素敵な願いごとだね」と応援しあえる
心も大切にしたいですね^^



もうすぐ夏休み

健康診断でお手紙をもらった人は・・・

遊びに行くときは・・・



★みなさんへ アンケートのお願い★

堺市初等教育研究会保健部会の取り組みで、

よりよいほけんだよりにするために、みなさんの声を聞かせてください。

右のQRコードを読み取り、アンケートに答えてください。

アンケートの締め切り:7月15日(水)

※回答はひとり1回でお願いします。

