



平成28年7月20日
庵浦小学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みです。夏は、気温が35度近くまで上がるような厳しい暑さになる日もあります。熱中症や夏バテにならないように規則正しい生活をおくるようにしましょう。



ほけんしつからの宿題

提出日

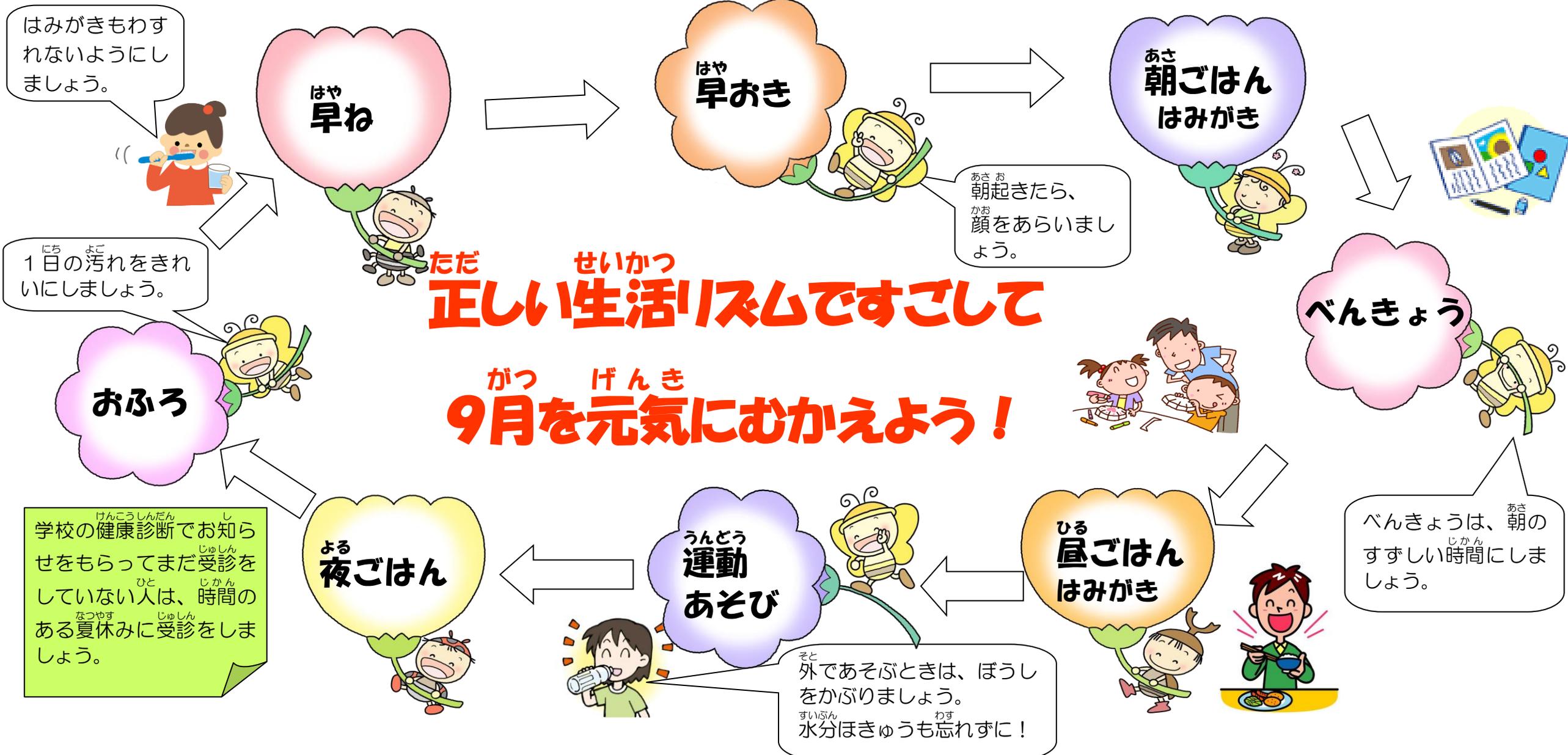
①夏休みはみがきカレンダー

9/1

(毎日忘れずに!)

②毎日元気にすごすこと

夏休みのすごしかた



やってみよう！ けんこうクイズ！

なつやす げんき
夏休みを元気にすごすヒントがわかるかも！



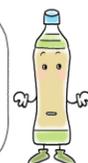
3択クイズ (正解はどれかな?)

第1問

・「ねっちゅうしょう」にならないためにはどうしたらいいでしょう？

- ① お風呂にはいる
- ② こまめに水分をとる
- ③ 長そで、長ズボンを着てあそぶ

ほけんしつ前のけいじ板を
見ていたらわかるはず！



第2問

・「つきゆび」をしたときの正しい手当ては？

- ① 氷などで冷やす
- ② ゆびをひっぱる
- ③ 水道水であらう

かんたんな手当ては自分で
できるようになるといいで
すね！



第3問

・夏やさいといわれるのはどれ？

- ① はくさい
- ② とまと
- ③ だいこん

夏やさいは体温をさげるはたらき
があるよ！好ききらいせずに食べ
ようね。



第4問

・この中で一番さとうが入っているのはどれ？

- ① ケーキ
- ② カルピスジュース
- ③ メロンパン

はみがき教室のふくしゅうです。
夏休みは、おやつをダラダラと食べ
ないようにしましょう。



第5問

・体の中で一番かたいのはどれでしょう？

- ① つめ
- ② ほね
- ③ は

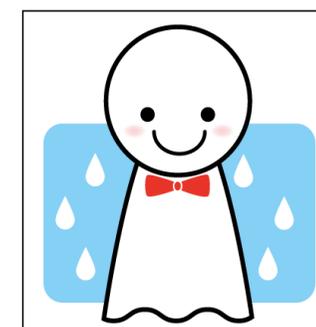
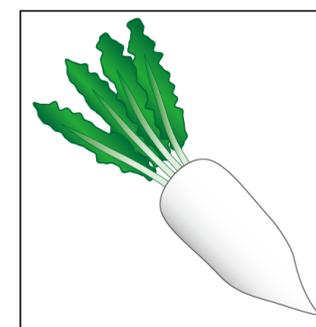
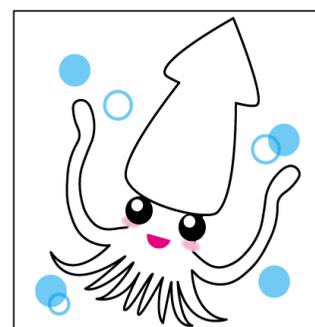
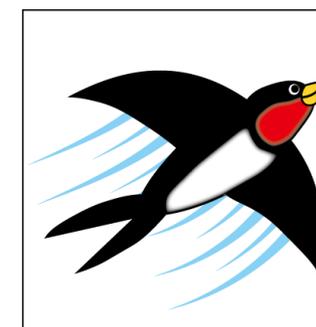
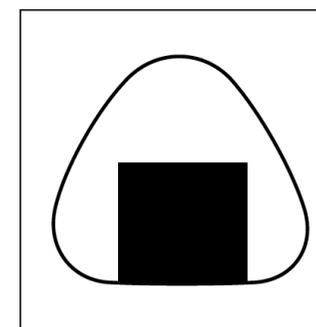
いちばん
一番かたいところはダイヤ
モンドと同じくらい、かたい
そうです。



ならびかえクイズ

Q 5枚のカードにかかれて
いるものの頭文字をならべか
えて、あることばを見つけて
ください。

ヒント 夏休みの間、毎日実行す
れば、おうちの人にも喜んで
もらえますよ。



1700200 ← 1000000000 1000000000 1000000000 1000000000 1000000000 1000000000