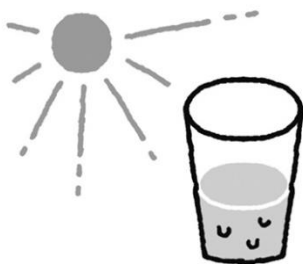




令和5年7月 呉市立本通小学校

あつ ほん ほん く 暑さの本番がやって来る!

7月には「小暑」「大暑」という季節をあらわす言葉があります。「小暑」は暑さがだんだんと強くなっていくころ、「大暑」は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季になるということです。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときはとくに熱中症になりやすいです。日頃から、アウトメディア・早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を整えて、こまめに水分をとることを忘れずにすごしてください。



ねっちゅうしょうよぼう うんどうまえ 熱中症予防のために…運動前にチェック!



あさ た
朝ごはんは食べたかな?



たいちょう もんだい
体調は問題ないかな?



すいぶん
水分はとったかな?

はやお 早起きのススメ

いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜ふかして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか?でもがんばって早起きをして、太陽の光をたっぷり浴びると、体がスッキリと目覚め、一日中元気にすごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につくので、よいこと尽くし!この夏休みにぜひチャレンジしてみてください。

それに、早起きをすると、時間によゆうが生まれることもうれしいことの一つですね。朝から家の近くを散歩したり、読書をしたり、朝ごはんをゆっくり味わって食べたり・・・さわやかな朝の時間を楽しんでみてください。

まちがいさがし まちがいは全部で7つ!全部見つけられるかな?



答えは裏にあるよ!

