



令和5年6月30日 八幡小学校 ほけんしつ

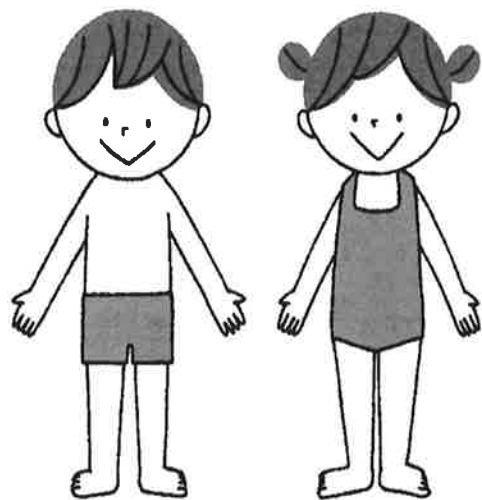
7月には小暑、大暑という季節を表す言葉があります。小暑はだんだんと暑さが強くなってくるところ、大暑は暑さが本格的になってくるところという意味です。熱中症になりやすい時期が来たということです。日頃から生活習慣を整えて、水分・塩分の補給も忘れずにすごしてくださいね。

プライベートゾーンって??

プライベートゾーン、最近よく聞くけど、いったい何のこと?

プライベートゾーンとは、「胸、おしり、性器（おまたやおちんちんのこと）、口」のことで、自分だけの大切なところ（水着で隠れる部分）です。

水着の部分が
プライベートゾーン

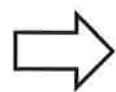


友達など自分以外の人に
見せたり・さわらせたりしない

自分以外の人
のプライベートゾーンを
見たり・さわったりしない

プライベートゾーンを見られた！
さわられた！

「やめて！」と
強く言う



すぐにげる
安心できる大人
に言う

熱中症 まずは予防です

① すいみん・栄養をしっかり取る
(欠食、すいみん不足は危険！)

② こまめに水分補給

水分補給のポイント

① のどがかわく
前に



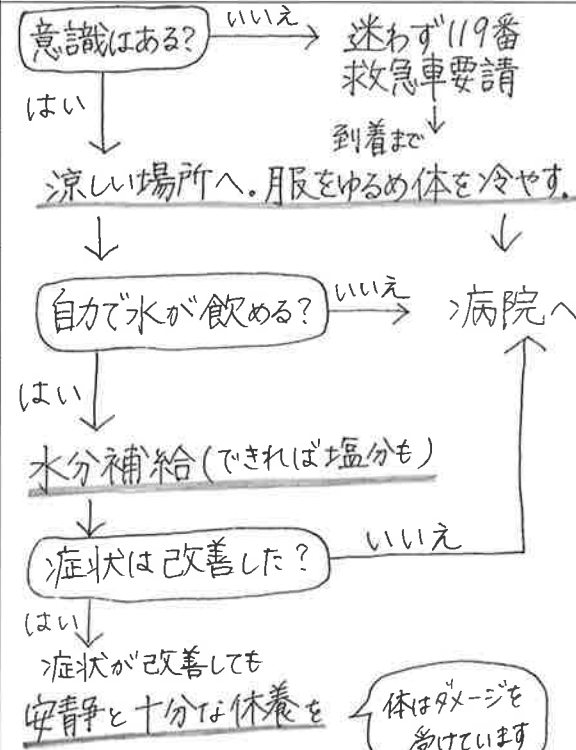
② 運動の合間
にも



③ 朝起きたときと寝
る前にも



めまい、頭痛、吐き気... 体調不良を感じたら



あさ朝ごはんのはなし

先日、職員室で先生方と話していると朝ごはんの話になりました。「朝ごはん、食べてきているけど主食だけの子が多い気がする」「ご飯派?パン派?」「簡単なものに限る」「朝は時間が...」などなど。「朝食を食べなければいけないのはわかっているけど...」なかなか栄養バランスのとれた朝食を準備するのは難しいですね。

そこで、少しでも簡単にできる朝ごはんメニューを紹介します。

ハムチーズトースト
食パンにハムとチーズを
のせてトーストするだけ



しらす丼
ごはんの上にしらすと卵をのせて
しょう油とごま油をかけるだけ



納豆トースト
食パンに納豆とチーズ
をのせてトーストするだけ

