

なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう!

キーワード
は...

あ つ な に ま け な い

あさ・ひる・ゆう
と、バランスよく

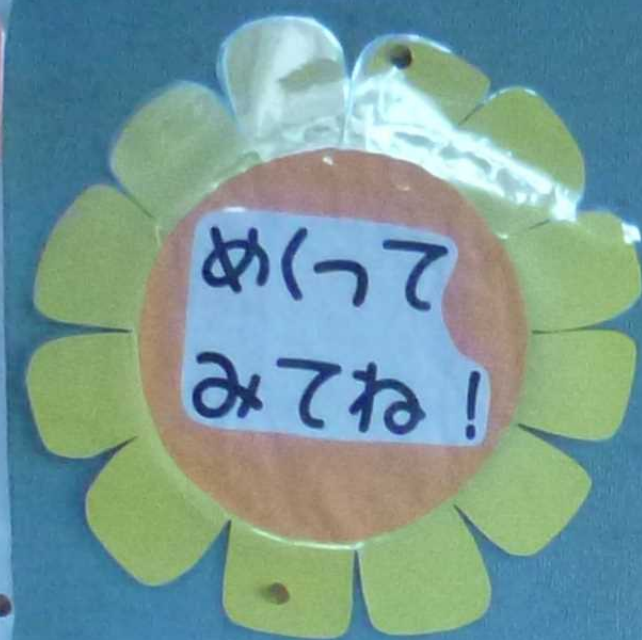
めだかおめだか
めいめい

じつじつおめい
めいめい

に つちゅう活動
夜はすいみん

ま け な い

いつも清けつ
気もちよく



かさを完成させて
熱中症を防ごう

熱中症にならないために

強い体をつくらう

水分補給はこまめに

無理はしない



2枚の絵を
見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!

楽しい時間も
熱中症はばたいて

楽しい時間も
熱中症はばたいて

少年写真新聞
Junior's Visual Journal

小学保健ニュース

熱中症予防に「こまめに」「少しずつ」水分をとろう

水や麦茶などをこまめに飲むことで、あせで失った水分を補給しましょう

どんなお水をどれくらい?

水分補給に適した飲み物

水分補給に適さない飲み物

あせとともに体の外に出る「塩分」の補給の仕方

水分をとらないと...

少年写真新聞
Junior's Visual Journal

小学保健ニュース

しっかりねて、次の日を気持ちよく過ごそう

“起きたい”と思う理由を想像すると、次の日の朝が来るのを楽しみにねることができる

早くねるためのポイント

いい睡眠の質によって