

なな しょう せい かつ 七 小 の 生 活

令和6年 7月 1日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
生活指導部

7月の安全目標

けんこう せい かつ かんが
「健康な生活について考えよう」

暑い季節になりました。暑さに負けない体を作ることが大切です。また、病気に罹らないためにも、これからも様々なことに気を付けなければなりません。

○か×をつけよう

けんこう あんぜん せい かつ まも
～ 健康で安全な生活を守る ○×クイズ10 ～

1	どうろ だれ ひろ ある 道路は誰もいなければ広がって歩いてよい。	
2	ゆうや そと あか あそ 夕焼けチャイムがなくても外が明るければ遊んでよい。	
3	も ある ハンカチ、ティッシュは まいにち持ち歩く。	
4	やす じかん そと あそ 休み時間は なるべく外で遊ぶ。	
5	かんき まど し エアコンをつけているときは、換気をせず窓を閉める。	
6	そと もど そうじ あと きゅうしょく まえ 外から戻ったとき、トイレや掃除の後や給食の前には、 かなら て たら 必ず手を洗う。	
7	あさ たいちょう わる ねつ がっこう い 朝、ちょっと体調が悪くても熱がなければ学校に行く。	
8	みず の のどがかわいてから、水を飲む。	
9	しょうがくせい ねむ じかん じ じ よ 小学生が眠りにつく時間は夜8時から10時が良い。	
10	はん た ね びょうき ご飯をよく食べ、よく寝たほうが、病気に罹りにくい。	

～ 健康で安全な生活を守る ○×クイズ10 ～

- 〈1〉 × : 道路はいろいろな人が使います。だれもいなくても、いつ車や自転車がくるかわかりません。
- 〈2〉 × : 夕焼けチャイムがなったら明るくても家に帰ります。遅い夕方の方は時間は事件や事故に巻き込まれやすくなります。
- 〈3〉 ○ : 手を洗ったとき、けがをしたとき、火事から避難するとき、ハンカチ、ティッシュは使うものです。
- 〈4〉 ○ : 暑さに慣れておくのも大切です。帽子をかぶって外で体をたくさん動かしましょう。
- 〈5〉 × : 1時間に1回は換気しましょう。
- 〈6〉 ○ : こまめに洗いましょう。
- 〈7〉 × : 熱がなくても、体調が悪いときは無理をしません。熱中症になりやすくなります。おうちの人と今日一日がんばれるか、相談しましょう。
- 〈8〉 × : のどが渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。
- 〈9〉 ○ : 七小のみなさんとはとにかく寝るのが遅い人が多いです。おそくとも夜10時までには布団に入るようにしましょう。
- 〈10〉 ○ : しっかりと体調を整え、健康な体づくりをしましょう。