

なな しょう せい かつ 七 小 の 生 活

令和8年 7月 13日

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
生活 指導 部

あんぜんもくひょう
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」

あつ きせつ 暑い季節になりました。あつ ま 暑さに負けない体をつく ことが大切です。また、びょうき 病気にかからないためにも、これからさまざま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 道路は誰もいなければひろ ある 広がって歩いてよい。	
2	ゆうや 夕焼けチャイムがなってもそと あか 外が明るければあそ 遊んでよい。	
3	ハンカチ、ティッシュは まいにも ある 持ち歩く。	
4	やす じかん 休み時間は なるべくそと あそ 外で遊ぶ。	
5	エアコンをつけているときは、かんき 換気をせずまど し 窓を閉める。	
6	そと もど 外から戻ったとき、そうじ あと きゅうしょく まえ 給食の前には、かなら 必ず て あら 手を洗う。	
7	あさ 朝、ちよっとたいちょう わる 体調が悪くてもねつ 熱がなければがっこう い 学校に行く。	
8	のどがかわいてから、みず の 水を飲む。	
9	しょうがくせい ねむ 小学生が眠りにつくじかん じ 時間は夜8時からじ よ 10時が良い。	
10	はん た ご飯をよく食べ、よくね 寝たほうが、びょうき 病気にかかりにくい。	

うら
裏へ⇒

がつ せいかつもくひょう
7月の生活目標

み
「身のまわりを きれいにしよう」

がつ がっき お 7月で1学期が終わりになります。こんげつ きょうしつ つくえ 教室や机・ロッカーの中、なか も もの 持ち物について、せいりせいとん そうじや整理整頓を

き も せいかつ しっかりと気持ちよく生活できるようにしましょう。



① きょうしつ こうしゃない 教室や校舎内のそうじをしっかりとしましょう。

② じぶん つくえ なか ② 自分の机やロッカーの中をきれいにしましょう。ひつよう 必要なものやかえ 返されたプリントなどがたまっていたらもち 持ち帰りましょう。かえ

③ みじか えんぴつ すく ③ 短くなった鉛筆や少なくなった糊、のり え ぐ 絵の具などがあつたら がっき む ほじゅう 2学期に向けて補充しておきましょう。

④ かさた お わす かさ も かえ ④ 傘立てに置き忘れた傘は持ち帰りましょう。お がさ (置き傘はできません)

⑤ ⑤ みんなでつか どうぐ ゆうぐ せいりせいとん 道具や遊具を整理整頓して、きもち つか いつも気持ちよく使えるようにしておきましょう。

⑥ お もの ⑥ 落とし物コーナーにじぶん おとしもの 自分の落とし物がないかかくにん 確認しましょう。

～ 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。ただし、とても暑い日は、熱中症にならないために外遊びはひかえましょう。
- 〈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。手にはいろいろなばい菌がついています。人は無意識に手を口や鼻にもっていきます。
- 〈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。