

ほけんだより

令和8年度 夏休み号
船橋市立宮本小学校

なつやす

夏休みはいかがですか？

まいにち す ま お

毎日ダラダラと過ごしていると、あっという間に終わってしまいます。

なつやす あ たの す きそくただ せいかつ ころ

夏休み明けも楽しく過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

げんき たの なつやす

元気で楽しい夏休みにするための“あいことば”は、

「はやね・はやおき・あさごはん」

なつ けんこう

夏の健康クロスワードにチャレンジした人は教えてね！

※今年は歯みがきカレンダーはありません。おうちでしっかりみがきましょう。



ひ
エアコンは冷やしすぎない



しょく た
3食 しっかりごはんを食べる



つめ の もの
冷たい飲み物をのみすぎない



じゅうぶん
十分なすいみんをとる



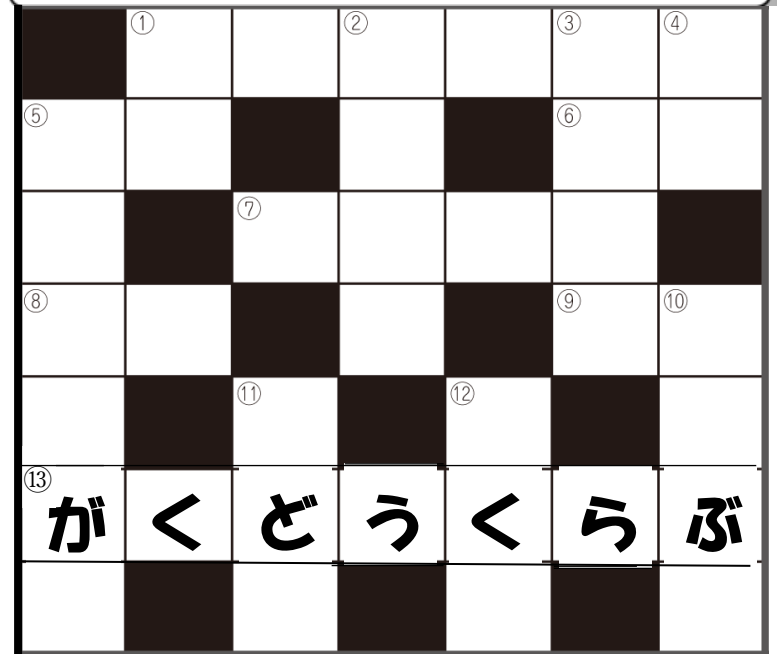
てきと からだ
適度に体をうごかす



夏の健康クロスワード



下のカギを参考に、わくの中に文字（ひらがな）を入れて言葉を作りましょう。←



たてのカギ

- ①夏のお出かけには、ぼうしを〇〇ろう。
- ②早ねをして、これをたっぷりとうろう。
- ③夜おそくまで起きていること。体によくない。
- ④この色の服は、一番暑く感じる。
- ⑤夏が旬の細長い野菜。若い茎を食べる。
- ⑥白いものはホワイト〇〇〇〇〇〇〇〇という。
- ⑦毎日新しいニュースが書かれたもので、家に届いたり、コンビニなどでも売っている。
- ⑧夏が旬のくだもの。むらさきや緑色のものがある。ジュースやワインの原料にもなる。
- ⑨夏が旬の野菜で、切り口が星形に見える。ネバネバがある。

よこのカギ

- ①避暑などのため、海に泳ぎにくいこと。
- ②人を刺す昆虫。ちくっとした痛みがあり、はれることがある。
- ③汗をかいたらお〇〇でさっぱりしよう。
- ④プールが始まる前に取っておこう。ひどくなると、耳鼻科医院で治療が必要になる。
- ⑤主食の一つ。
- ⑥4×4=16 かけ算の九九で言うと…。
- ⑦小学生が放課後行って遊びや学習をするところ。児童クラブ、学童保育ともいう。