



# ほけんだより 7月

たかさとしょうがっこう ほけんしつ  
高郷小学校 保健室

がつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

なつ す かた かんが  
夏の過ごし方を 考えよう

あつ ひ が つづいて、からだ が だるく なっ  
ている人もいます。

なつ 夏バテしないように、1つずつでも  
いいので、できることから生活を整え  
ていきましょう！

**わらわら ゴースト! パスターズ!**

なつ がつ 学校の  
夏の学校に  
←たら妖怪たちが現れて  
学校のみんなが  
←たらになっちゃった!  
それぞれの妖怪に合った  
ただ 正しい生活攻撃で  
退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

ただ 正しい生活攻撃はどれかな  
えら 選んだ攻撃の数字を □ に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

よ しに がみ  
**夜ふか死神**  
よふかしばかりしている死神

とりつかれると...

よふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう **A**

あさ ね うし おに  
**朝寝ぼ牛鬼**  
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって  
学校に遅刻する **B**

あさ  
**朝ごはんぬ  
キジムナー**  
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
力が出ない **C**

て あら いっ ほん  
**手を洗わな一本  
だたら**  
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって  
病気になりやすくなる **D**

て つた  
**お手伝いしな  
一反木綿**  
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人に怒られる **E**

びょう き ほう  
**病気放ちょうちん  
おばけ**  
病気でも  
病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首  
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな  
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく  
なって目が悪くなる **H**



**2年生が  
気がついたことを  
しょうかいします。**

せんせい  
「先生、イライラしたときや、  
おこっているとき、  
あたま  
頭がいたくなるよ。」



こころとからだは、  
つながっているね。  
みなさんも、きがついたことを  
おしえてください。