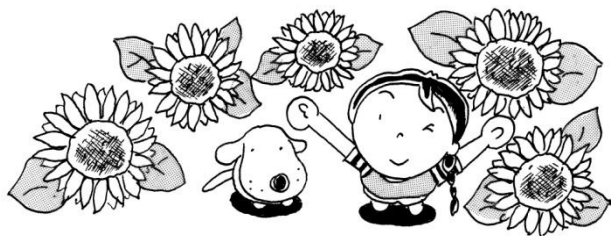


# ほけんだより 7月

暑さに負けない  
からだをつくらう!



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうに過ごそうかな…と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。いまから、生活リズムを整えて暑い夏をのりきりしましょう。

## 「子ども用」の日焼け止めを使ってください

子どもにも大人用の日焼け止めを使っていますか？

子どもには、「ベビー用」「子ども用」「低刺激性」などと表記されている日焼け止めを使用しましょう。

これらには、アレルギー反応を起こすことがほとんどないとされる、「紫外線散乱剤」が使われていることが多いからです。



## 日焼け止めを使う順番

日焼け止めのほかに、ぬり薬や虫よけ剤などを使うときは、

①ぬり薬→②日焼け止め→③虫よけ剤の順で、使いましょう。

## 今月のけんこう3択クイズ

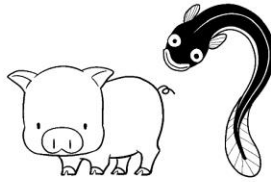
【1】人間が一番、  
汗をかく場所は？

- ①おでこ
- ②わきのした
- ③てのひら



【2】夏バテの予防に効果が  
あるといわれている、  
ブタ肉やウナギに  
ふくまれるビタミンは？

- ①ビタミン B<sub>1</sub>
- ②ビタミン B<sub>7</sub>
- ③ビタミン B<sub>12</sub>



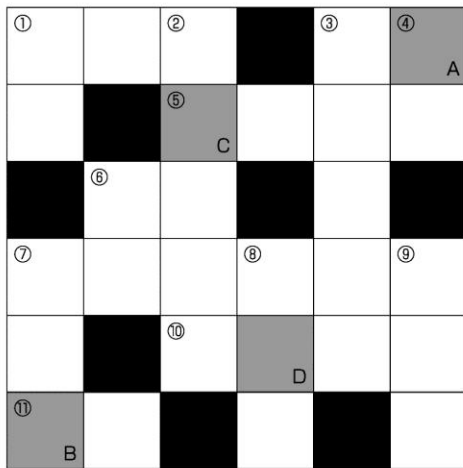
【3】日焼けで、肌を赤くする原因  
といわれている紫外線は？

- ① UVA
- ② UVB
- ③ UVC



## 今月のけんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



● 熱中症を予防するためには、こまめに○○○○を補給しましょう

〈タテのカギ〉

- ① タコやイカがはくもの。
- ② オスには長いツノがある、みんなに大人気の虫。
- ③ 王様の息子。
- ④ 煙とほこりがまじってこびりつく黒い粉。
- ⑥ わたってよい信号の色。
- ⑦ 「ありがとう」と○○○をいましょう。
- ⑧ 油を燃料とする洋風の照明。
- ⑨ カイコのまゆからとったばかりの糸。

〈ヨコのカギ〉

- ① 緑色で黒い模様のある果物。
- ③ 「引く」の反対。
- ⑤ 女の人が着る、ゆったりとしたシャツ。
- ⑥ なにかが通っていったしるし。足○○。
- ⑦ 日本の国蝶。
- ⑩ 今年とれたお米。
- ⑪ 地面をほって、水をくみ上げる設備。



保護者の方へ 裏面をお読みください！