



おうちの人と  
よみましょう！

れいわ ねん 7月

いわくにしりつうさがわしょうがこう  
岩国市立宇佐川小学校  
ほけんしょり

こんにちは！1がっこう、よくがんばりました！たのしい夏休みがやってきますね♪みんなさんは毎日全力で、べんきょうをしたり、あそんだりしているので、もしかすると、知らないうちにつかれがたまっているかもしれません。この夏休みのあいだにしっかりリフレッシュをして、また2がっこうから元気いっぱい学校に来れるように、生活リズムをととのえておきましょうね(^▽^)/

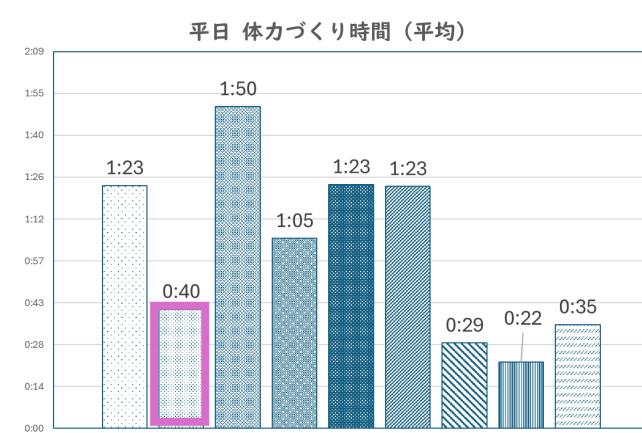
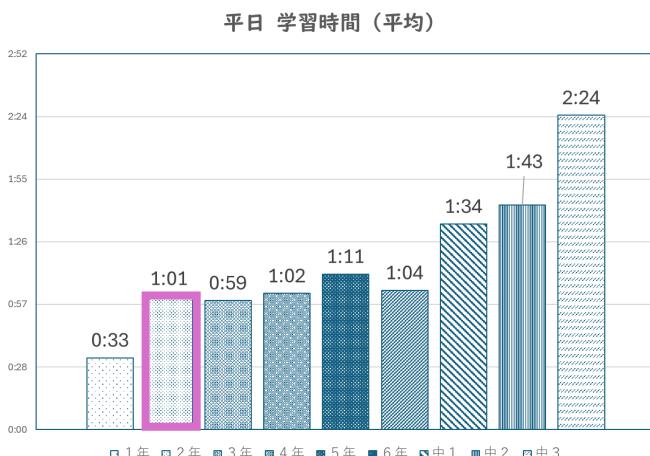
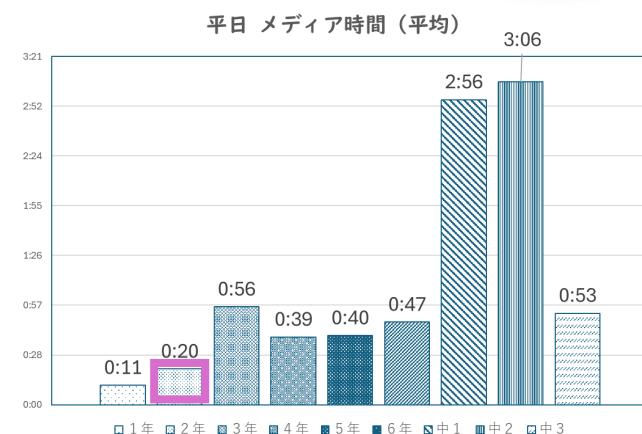
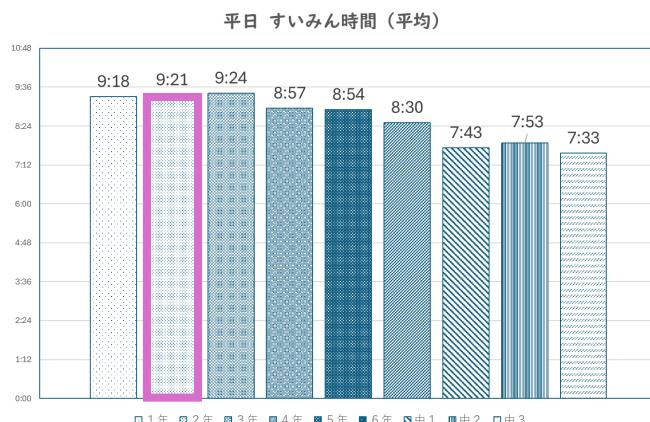
## 7月のほけんもくひょう

## 夏をけんこうにすごそう

### ☆第1回すこやかにしきチャレンジの結果☆

6月17日～6月23日にかけて第1回【すこやかにしきチャレンジ】がありました。

●●さんは、1～3年生の「すいみん時間部門で1位になりましたね！おめでとうございます！他の人たちも、メディアの時間に気をつけるなど、とてもよくがんばってくれました。体力づくりの時間が、ほかの学年よりも少なかったので、もう少し体をうごかすことができたらいいですね(^^)夏休みはダラダラしがちですが、なるべく、きそく正しい生活をおくりましょう！



# 熱中症と夏バテにきをつけよう！

この錦町は、全国で最も暑いと取り上げられるほど暑い地域ですので、気をつけていても熱中症になる可能性はたかいですね。まだまだ気を抜かず、引き続き、熱中症対策をがんばりましょう！

## 「熱中症」とは？

あつさで体温が異常に高くなり、体に熱がこもることで体の調子がわるくなることです。そのため、からだにさまざまな症状があらわれます。

### ●軽度

→めまい、筋肉痛など



### ●中等度

→頭痛、吐き気など



### ●重度

→意識障害など



## 熱中症の原因は

# 3つの不足！？

## 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



## 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



## 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

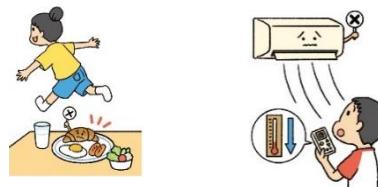
## ？夏バテとは？

夏バテは、暑さや湿気によって体が疲れ果て、さまざまな不調があらわれる状態です。医学用語ではありませんが、一般的に広く用いられています。

## ※夏バテになりやすい生活※

・あさごはんをぬく・エアコンの設定温度が低い

・1日中ごろごろする



## なつやす ちりょう

# ✿夏休みに治療をしましよう！✿

4月～6月にかけて、健康診断を行いました。検査結果は、すでに配付していますが、みなさんは、おうちの人といっしょに結果を確認しましたか？健康診断は、受診でおわり！というものではなく、さらに健康な体をつくるためのよいチャンスです！検査の結果から、病院受診をすすめられた人は、おうちの人と話し合って、夏休みのあいだに病院の先生にみてもらいましょうね。

★受診対象者は、健康診断後に配付した【結果のおしらせ】を再度配付しております。

※受診した人は、結果のおしらせの下にある【受診報告書】を学校までご提出お願いいいたします。

