



おうちの人と
よみましょう!

令和7年 7月
岩国市立宇佐川小学校
ほけんしつ

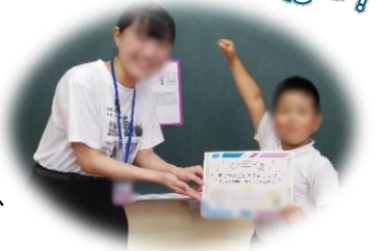
こんにちは★1がっき、よくがんばりました! たのしい^{なつやす}夏休みがやってきますね♪みなさんは毎日全力で、ペンキ
ょうをしたり、あそんだりしているので、もしかすると、知らないうちにつかれがたまっているかもしれません。この
夏休みのあいだにしっかりリフレッシュをして、また2がっきから元気いっぱい^{げんき}で学校に来れるように、生活リズム
をととのえておきましょうね(^▽^)/

7月のほけんもくひょう 夏をけんこうにすごそう

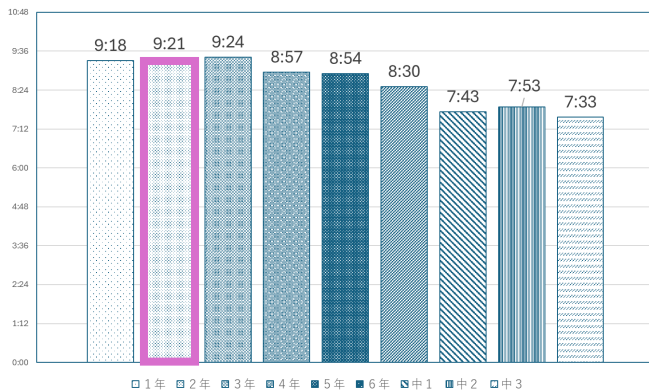
だい かい けっか ☆第1回すこやかにしきチャレンジの結果☆

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^{じかん}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
くれていました。体力づくりの時間が、ほかの学年よりも少なかった^{すく}ので、もう少し
体^{からだ}をうごかすことができたらいいいですね(^^)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!

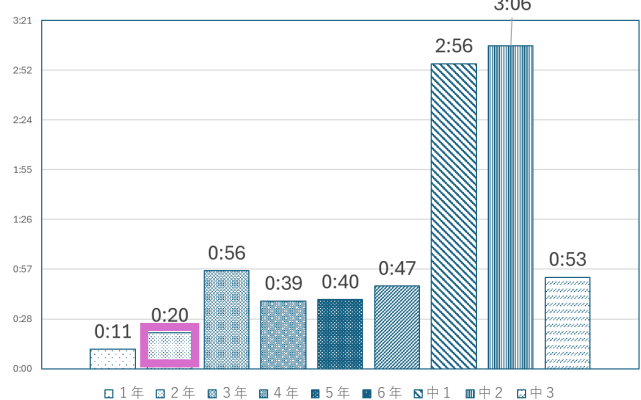
やったー!



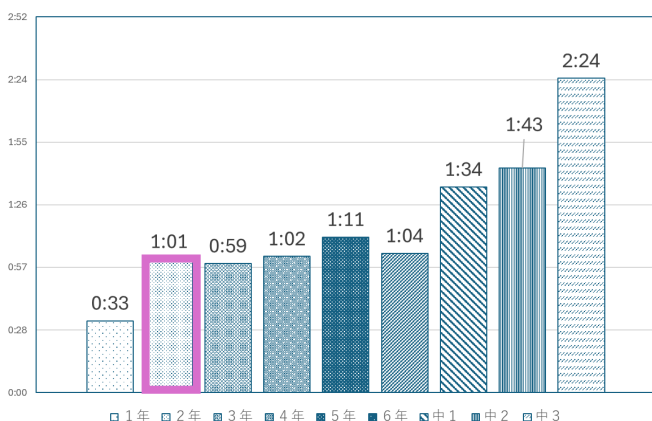
平日 すいみん時間 (平均)



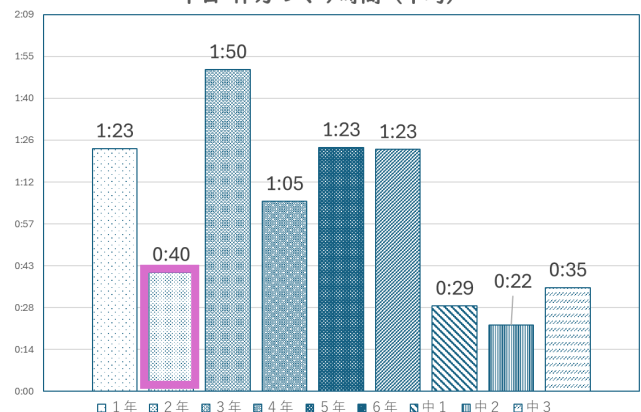
平日 メディア時間 (平均)



平日 学習時間 (平均)



平日 体力づくり時間 (平均)



ねっちゅうしょう なつ 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!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、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。



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。



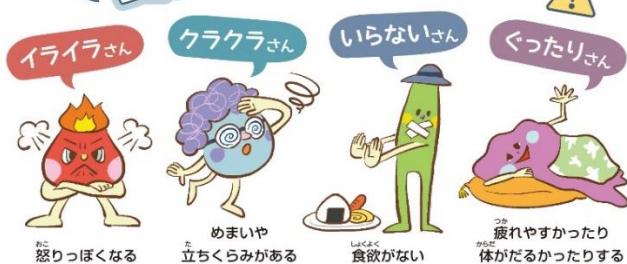
運動不足

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

夏バテさんたちに注意！



みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて栄養をとる

軽い運動をする

よく眠って疲れをとる

？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ょう！

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、受診しておわり！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、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たします。

受診、後回しになっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で

忙しくなり、なかなか病院へ行く時間が

とれなくなることもあります。



どこか治療が必要なところがある人

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったのにまだ受診していない人

受診は夏休みの間がチャンスです！

夏休みのうちに治療をすませよう

