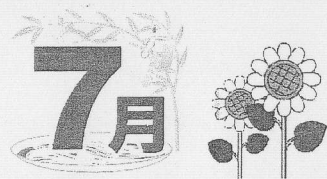


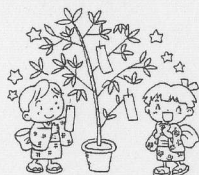
# ほけん 保健だより



令和元年 7月号 流山市立南流山小学校

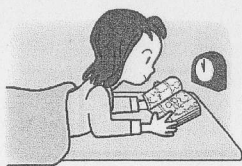
雨が降る日もありますが、晴れた日も多く、夏が近づいているのを感じます。  
7月は熱中症に注意が必要な季節です。

プールや体育で元気に体を動かして、病気に負けない体をつくりましょう。  
またもう少しで夏休みです。食事や睡眠に気をつけて、健康な生活を送るよう  
にしましょう。

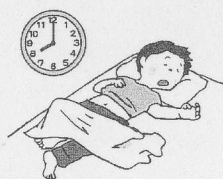


## 7月の保健目標 夏休みを健康に過ごそう。

もうすぐ夏休みですね。どんなふうに過ごそうかな？何をしようかな？と楽しみにしている人がたくさんいると驚きます。長い夏休みだからこそ、みなさんに元気に過ごしてほしいですが、これから紹介する過ごし方をしてしまうとどうなるでしょう？



後遅くまでマンガを  
読んでいると…



朝起きられない  
朝ご飯を食べられない



おかしを  
たくさん食べると…



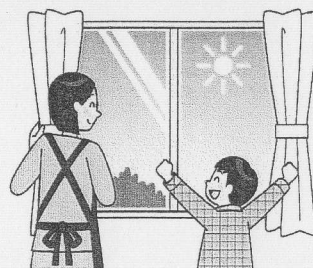
生活リズムがくずれ、  
元気が出ない



夕ご飯のときに  
お腹が空かない

このような生活を夏休みの間ずっと続けていると、学校が始まってからも早起きできません。

## 生活リズムがくずれてしまったら…早起きして太陽の光をあびよう



できるかぎり生活リズムをくずさないように生活できると思いますが、おでかけをして夜が遅くなってしまうときもあるかもしれません。

そんなときは「0時には絶対起きる」と自分で決め、太陽の光をあびましょう。そうすることで早起きすることができるようになります。

## こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

### 熱中症になると…



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- あせ
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

### 保護者の皆様へ

#### ～尿検査について～

一次検査の結果が届き、二次検査のお知らせを配布しました。二次検査該当者以外は異常なしという結果です。

#### ～治療済み報告書の提出について～

健康診断で、病院への受診が必要なお子様にはお知らせを配布しています。

まだ受診をしていないお子様は夏休み中に必ず受診し、治療済み報告書の提出をお願いいたします。すでに病院を受診している場合はその旨を治療済み報告書に記入の上、提出してください。

