

# ほけんだより

2024年7月9日  
 泉南市立新家小学校  
 ほけんしつ

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしておくと、生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、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

7月は1年の折り返し地点でもあります。お正月にたてた新年の目標は達成できそうですか？達成にむけてがんばっている人は、自分をほめてあげましょう。まだ取り組んでいなかったり、目標を立てていなかった人は、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ待ちに待った夏休みです。楽しくても遊びに夢中になりすぎず、生活リズムを崩さないようにして休み明けも元気に登校してきてください。

## 熱中症に 気をつけよう

毎日、保健委員会では熱中症計で気温などを計って熱中症対策を呼びかけています。でも、放課後に遊びに行くときはどうでしょう？こまめに水分補給ができていますか？休憩をとりながら遊んでいますか？夏休みになると、子どもだけで過ごす時間が長くなるかもしれません。困った時は、近くにいる大人の人に助けを求めてくださいね。

## 熱中症かも!?

と思ったら



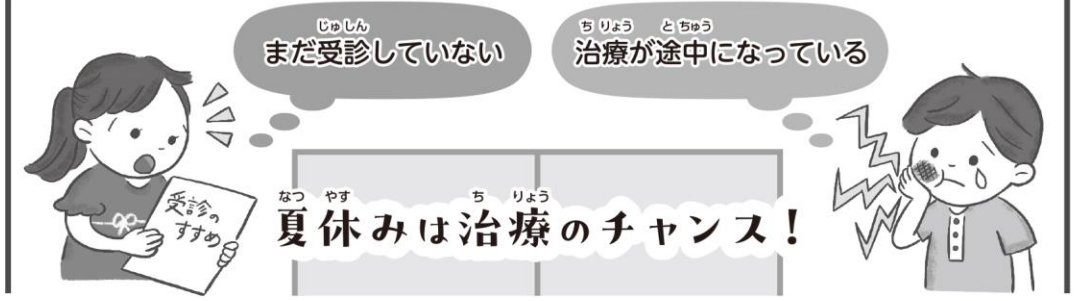
自分で 水が飲めない  
 受け答えが おかしい

悪化すると 命にかかわることも。 すぐに対処しましょう。

健康診断で  
 心配なところが  
 見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに



1学期はたくさんの検査や健診がありました。心配なところがみつかった人には結果のお知らせを渡しています。特に歯科はなかなか予約が取りづらく、先延ばしにしてしまいがちです。治療（なおる）まで数回通わないといけないことも多いので、ぜひ夏休みの間に治療をはじめてください。

## 覚えておこう 水分補給のコツ

