

# ほけんだより 7月

2019 年 7 月 岸和田市立久米田中学校 保健室

7 月になり、いよいよこれから夏本番ですね。  
気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。  
「熱中症にならないためには、どうしたらいいの？」と  
思った人は、このほけんだよりを思い出してくださいね。



★★★…熱中症を予防しましょう…★★★…★★★…★★★…



## 気をつけてほしいこと

- ☐ 水分補給はできていますか？  
意識してこまめに水分をとりましょう。  
水筒を忘れずに持ってきてましょう。
- ☐ 十分な睡眠をとれていますか？  
睡眠不足は熱中症になりやすいです。  
早く寝て、しっかり体調を整えましょう。
- ☐ きちんと休憩していますか？  
日なたと日陰では約 5 度も気温が違います。  
時々、日陰や涼しいところで休憩しましょう。
- ☐ 朝ごはんを食べましたか？  
朝ごはんを食べないとしんどくなりやすいです。  
早起きして、しっかりご飯を食べてきてください。



★★★…元気に夏休みを過ごしましょう…★★★…★★★…

|                                                          |                                               |                                                     |                                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <p>自由な時間が<br/>いっぱいあります</p> <p>いろいろなことに<br/>チャレンジできる！</p> | <p>行動範囲が広がります</p> <p>友だちとあちこち<br/>出かけたいな。</p> | <p>実力アップの<br/>チャンスです</p> <p>部活動の練習を<br/>がんばろう!!</p> | <p>いろいろな体験が<br/>できます</p> <p>海やキャンプに<br/>行くかも。</p> |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|

## 元気で楽しい夏休みを

### ダークサイドに気をつけて

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>あれもこれも<br/>詰めこみ過ぎないで</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆとりのある計画を。</li> <li>●規則正しい生活リズムを守る。</li> </ul> | <p>楽しいときこそ<br/>誘惑に注意</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●出かけるときは、家の人に、行き先、一緒に行く人の名、帰る時間を必ず伝える。</li> <li>●好奇心だけで行動しない。</li> </ul> | <p>熱中症に<br/>ならないように</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●練習中も、こまめに水分補給をする。</li> <li>●休憩時間には、日かげで休む。</li> </ul> | <p>事故やケガに<br/>気をつけて</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ルールを守り行動する。</li> <li>●遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

★★★…おうちの方へ…★★★…★★★…★★★…★★★…

1 学期の健康診断につきましては、問診票などの記入・提出にご協力をいただきましてありがとうございました。治療が必要なお子さまに結果のお知らせをお渡ししておりますが、受診報告も続々と保健室に届いております。

1 学期末には、健康診断結果をまとめた「総合通知」を各ご家庭にお渡ししていきます。お子さまの健康状態についてご確認していただきますよう、よろしくお願いいたします。