



ほけんだより

宇都宮市立新田小学校
保健室 R4.7.1

不安定な天気や暑さが続いています。暑さから食欲がなくなったり睡眠不足になったりすると、栄養不足や疲れが起きて熱中症や食中毒など、いろいろな病気にかかりやすくなります。夏本番に向けて、規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう！

保健目標

きそくただ
規則正しい
せいかつ
生活をしよう



夏の事件簿！？

クーラーが効きすぎて…

学校ではエアコンで教室内の環境を整えています。

しかし、座席の位置の違いや、暑さ寒さの感じ方には個人差があるので、衣服の調節ができる服装にしよう！



だるい・しんどい…

熱や鼻水は出てないけれど、なんとなくだるい。

こんなときは、「夏バテ」かも…

冷たい食べ物を食べたり、ジュースをたくさん飲んだり、夜更かしをしていたりすると夏バテになりやすいです。

しっかり食事をとって、早寝早起きを心がけよう！



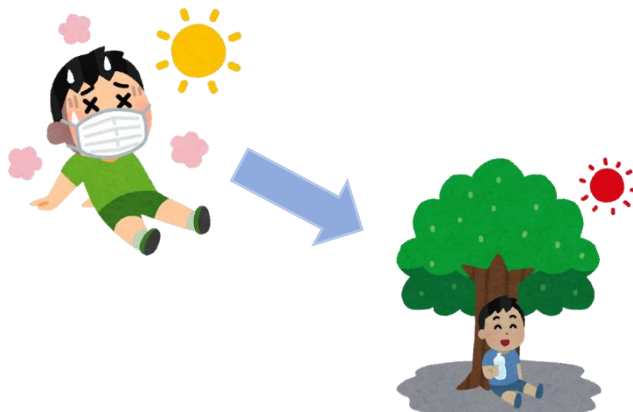
あたま 頭 がくらくら

外で遊んでいたら、頭がぼーっとしてくらくらしてきて立っていられなくなっていました。

これは「熱中症」の症状です。

そんなときは、日陰に行き、水分をとろう。

また、くらくらする前に常に水分をとる習慣をつけるともっといいね！



保護者の皆様へ

健康診断が全て終わりました。ご協力ありがとうございました。

「検診の結果」や「欠席者について」などの通知をもらい、まだ受診できていない方は夏休み中に、受診していただければと思います。