


# ほけんがよみ



令和6年7月11日  
七塚小学校  
保健室

もうすぐ夏休みです。楽しくても遊びに夢中になりすぎて生活リズムをくずすことのないよう、夏を元気に過ごしましょう。



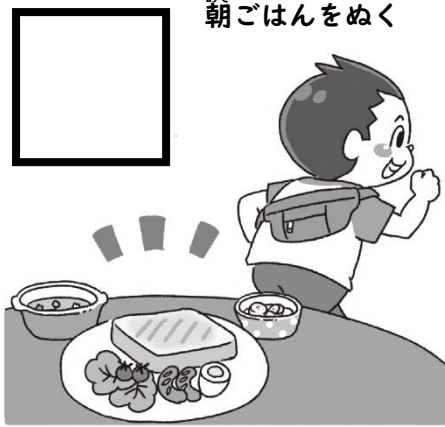
## 夏バテクイズ




夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは夏の環境の変化に身体がついていけずにバランスをくずした状態をいいます。さて、次のような生活は身体にとって良い？悪い？

□の中に○×を書き込みましょう。


朝ごはんをぬく




エアコンの設定温度が低すぎる




夜ふかし



冷たいジュースばかり飲む



一日中ごろごろする

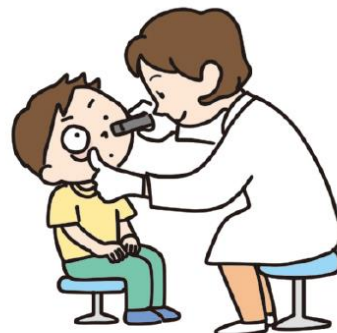


ふた×ふた：ふたこ

# 元気 長い休みは、 になるチャンスです!

## 治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、  
時間がとりやすい休みのうちに検査・受  
診して治療しましょう。治療がすんだら  
学校へのお知らせもお忘れなく。



## 食生活をチェックしよう!



1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、  
夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ  
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や  
冷たいおやつはひかえめに。

## 少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はき  
のうより少し早く、明日はさらに早く…。  
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎  
日の早起きにつなげたいですね。



## 保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合にはその都度「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしてきましたがその後受診はされましたでしょうか。まだ、受診していない場合は夏休みが受診のチャンスです。できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

