



# ほけんだより

R5.7.19  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 ○○○○

8月の保健目標 **その2～規則正しい生活をしよう～**

どんどん気温があがり、本格的な夏に突入します。夏休みの時期になってしまいがちなのが「夏バテ」！

夏バテになりにやすい生活をしていませんか？

**さあ！待ちに待った夏休み！**ですね。「どんなことをしようかな」と考えている人もいます。いろいろな経験をして思い出を作ってほしいと思いますが、まずは**健康第一**です！けがや病気をしないで元気に過ごすための行動を心掛けてほしいと思います。



**こんな症状があれば夏バテのサイン**

- からだのだるい
- 食欲がない
- 頭痛・めまい

## チェックしてみよう♪

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い。
- 冷たいジュースをよく飲む。
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている。
- 1日中ゴロゴロしてスマートフォンを見たり、ゲームをしたりしている。
- ほとんど運動をしない。
- お風呂はシャワーだけで済ませる。
- つい夜更かしをしてしまう。

チェックがたくさんついた人ほど夏バテの危険大！

8月の保健目標 **その1～病気の治療をしよう～**

### 夏休みにあるチャンスって？

それは、**あなたがもっと健康になるチャンス。**

各健診後に「結果のお知らせ」をもらって受診のすすめをされた人で、まだ受診をしていないという人は、夏休みが受診の**チャンス**です！！健康なからだで2学期を迎えられるように、夏休みの間に受診をしておきましょう。また、お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配事があるときは、おうちの人と相談して、病院で診てもらいましょう。

2学期、さらに健康になったみなさんに会えるのを楽しみにしています(\*^^\*)

### ～現在の受診状況～

**歯科**  
おし歯や口腔状態等で指摘された人のうち、約3分の1の人が歯医者に行き治療を受けてくれています。

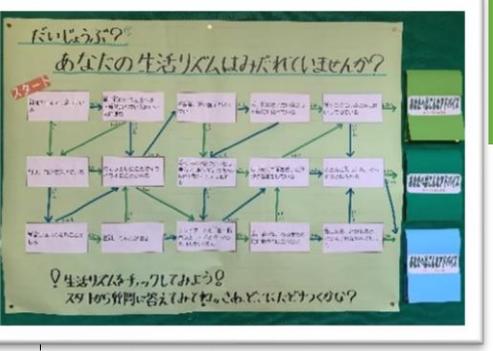
**視力**  
視力検査結果のお知らせで、B以下だったほとんどの人がまだ受診ができていないようです。

**耳鼻科**  
耳鼻科健診結果のお知らせをもらったほとんどの人が受診してくれています。

本年度の「定期健康診断結果のお知らせ」を配布しています。自分の健康診断の結果の見直しをしましょう。

夏バテはからだ暑さに順応できず、様々な不調が現れた状態です。予防するためには、規則正しい生活をする事です。夏休みも規則正しい生活を心掛けましょう。

### 今月の掲示物



**な** 熱中症予防  
おさらいしよう

**つ** 食べ物・飲み物  
ひかえめに  
めたい

**や** 正しい生活リズム  
とっているかな  
バランス良くね

**す** 宿題・運動  
やっておこう  
ずい時に

**み** 子どもの危険  
みずべは危険  
行かないで！

夏休みも生活リズムを整えましょう！