

# ほけんだより 7

令和4年7月15日(金)  
 たなばた学園 交野市立郡津小学校  
 ほけんしつ 発行



4月からはじまった1学期も、あと少しとなりました。さいきんはとつぜん気温が上がり、暑くなったと思えば、雨の日が続いたり、なんだかすっきり

しない天気が続く、体調をくずす人がふえているように思います。新型コロナウイルスに感染する人も全国的にふえていますね。

夏休みに入っても元気にすごせるよう、生活リズムをくずさないようにしましょう。

## あれ? どうして元気が出ないのかな?

<p>その1</p> <p>いつまで寝ているの? 早く起きなさい!</p> <p>まだ眠い</p> <p>起きてすぐなのに、体がだるいなあ</p>	<p>その2</p> <p>外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...</p>	<p>その3</p> <p>ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた</p>
<p>どうして元気が出ないのかな?</p>		
<p>前日の夜— せっかくの夏休み、まだまだ寝ないぞー</p> <p>夜ふかししていたからだ!</p>	<p>その日の朝— 食べなくてもいいや</p> <p>食欲がない...</p> <p>朝ごはんを食べていなかったからだ!</p>	<p>遊んでいるとき— 時間がもったいない!</p> <p>もっと遊ぶぞー</p> <p>休憩していなかったからだ!</p>
<p>夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。</p>	<p>朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。</p>	<p>ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。</p>

熱中症予防

### かきくけこ

- か** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

マスクをはずして休憩することも忘れずに

出かけるときは一緒にだよ!

- 日差しから守るよ **ぼうし**
- 汗をふいてね **タオル**
- 水分補給 忘れなくて **すいとう**
- 元気に **いってきまーす**

今日のZOOM集会で、保健委員会から熱中症についてO×クイズをしました。みなさんは、どのくらい正解できましたか? まだまだ暑い日が続きます。熱中症に気をつけて元気にすごしましょう。