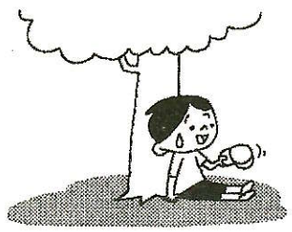
# ほけんだより

NO. 7
柏原市立柏原小学校
2026. 9. 1

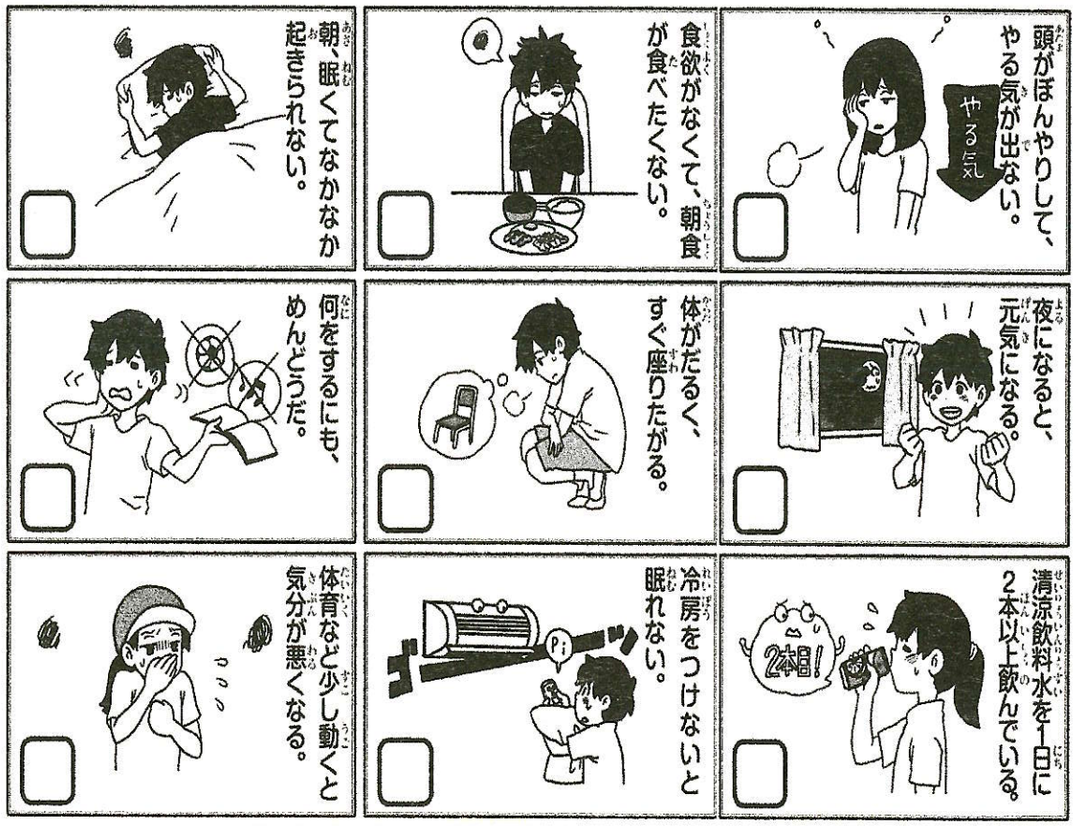
楽しかった夏休みも終わり、２学期がはじまりました。長い夏休みでしたが、みなさん体調をくずすことなく元気にすごせましたか？

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症の予防にじゅうぶん気をつけて、２学期も元気にすごせるようにしましょう。



## あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに○をつけよう。




**診断**

○が6~9個→要注意！夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしよう。

○が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。

## 〔まだまだ気をつけよう！ 熱中症の予防〕



☆こまめな水分補給

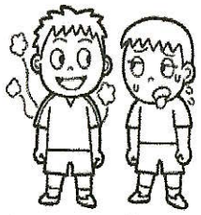
☆すずしい場所での休けい





☆外ではぼうしをかぶる

☆うすくて風通しがよく、あせを吸う素材の服そう



### ≪注意が必要な熱中症になりやすい人≫

体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。

ふだんから睡眠と食事をしっかりとり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

**注意すべき人**

- 体が暑さになれていない
- 太り過ぎ
- すいみん不足
- 体調が悪い
- げりや発熱をしている



### ９月のほけん行事

| | | |
|---|---|---|
| ２日(水)・・・二測定１年 | ８日(火)・・・二測定４年 | １５日(火)・・・尿１次検査 |
| ３日(木)・・・二測定２年 | ９日(水)・・・二測定５年 | １６日(水)・・・尿１次検査予備 |
| ４日(金)・・・二測定３年 | １０日(木)・・・二測定６年 | |