



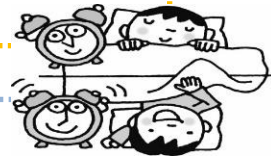
令和3年7月20日 長岡第七小学校 保健室

きょうが がっき おわり、あした なつやす はじ っつ こ なが やす  
今日で1学期が終わり、明日から夏休みが始まります。一か月を超える長い休みですが、  
なに をしようかなあ...と かんが えているうちに、あつ という 間に 終わります。べんきょう あそびも、  
けいかく た たの 計画を立てて楽しくすごしましょう。あつ ひ つづ 暑い日が続きますので、夏バテや熱中症に気をつ  
けて、げんき に すごしてくださいね。

では、2 がっき しぎょうしき みんなが げんき とうこう 登校してくるのを たの 楽しみにしています。

### あさ 7時までに起きよう

めざ わる たいよう ひかり あ  
目覚めが悪いときは太陽の光を浴びたり、  
からだ うご 体を動かしたりしましょう。



### たいおん 体温をはかろう

たいおん からだ ちょうし まいにちきろく  
体温や体の調子を毎日記録しましょう。

### あさ 朝ごはんを食べよう

いちにち げんき  
一日を元気に過ごすためのエネルギーにな  
ります。か 欠かさず食べましょう。

### うんちをしよう!



### よる はやく ね からだ やす 夜は早く寝て体を休めよう

つぎ ひ げんき  
次の日も元気にすごせるように、よる はやく  
ね からだ 寝て体のつかれをとりましょう。

#### ☆寝る時間の目標時間☆

1~3年生...9時~9時30分  
4~6年生...10時

## あつ い夏を

## げんき 元気にのりきろう!

きそくただ せいかつ み  
規則正しい生活リズムを身につけて、

あつ い夏も元気に楽しくすごしましょう。



### けいかくてき べんきょう 計画的に勉強しよう

じかん ないよう き 決めて とく 組みましよう。



### うんどう 運動したりあそ 遊んだりして、

からだを動かそう



こまめに てあら 手洗い・うがいをしよう



### えいよう 栄養のとれた しょくじ 食事をしよう

いちにちさんしょく  
一日三食、バランスよく食べましょう。

おやつ た 食べすぎに 気を  
つけましょう。



### テレビやゲームの じかん き 時間を決めよう

かぞく いっしょにつか 家族と一緒に使うときのルールを決めて、  
ルールを守って使いましょう。姿勢や部屋の  
あか 明るさにも注意しま  
しょう。



### ねच्चゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

- いえ なか そと 家で中でも外でも、こまめに すいぶん 水分をとりましよう。
- れいぼう 冷房やせんぷうきを うまくつか 使いましよう。
- そと で 外に出かけるときは ぼうし すいどう も 持って い 行きましよう。
- きゅう あそ 休けいしながらあそびましよう。

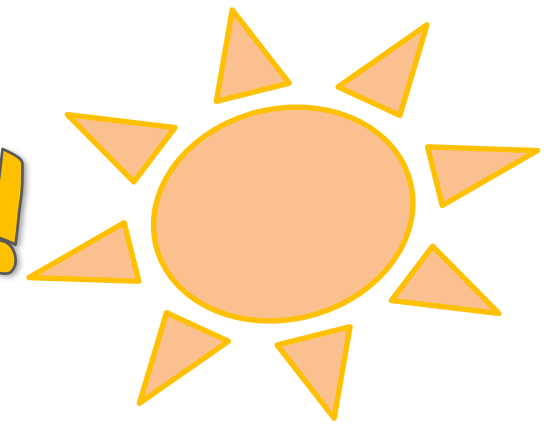


### マスクをつけよう

て 出かけるときは わす 忘れずにつけましよう。  
うんどう 運動するときは はず はず 熱中症にならな  
いように 気を つけましよう。



# 熱中症に気をつけよう！！



熱中症って何？

暑さによって、体の中に熱がたまったり、体の中の水分や塩分のバランスがくずれたりしたときに起こる病気です。

こまめに水分をとろう

休けいしながらあそぼう

ぼうしをかぶろう！

どんなときになりやすい？

- ・ 気温が高いとき
- ・ 湿度が高いとき
- ・ 日差しが強いとき
- ・ 急に暑くなったとき
- ・ 体に疲れがたまっているとき

熱中症の症状は？

熱中症になるとふらふらしたり、頭が痛くなったりします。さらに症状がすすむと、吐き気や嘔吐などの症状が出たり、意識がなくなって命に関わることもあります。早めに対策することが大切です。



熱中症かな？と思ったら...

- ① 日かげや室内など、すずしい場所に移動しよう。
- ② うちわであおぎ、氷や水で体を冷やそう。
- ③ 水分や塩分を補給しよう。
- ④ 大人の人に相談しよう

## 生活リズムチェックシートについて

毎日続けてきた検温と健康チェックを、夏休み中は生活リズムチェックシートに記録します。健康状態の記録を続けることだけでなく、自分の平熱(元気なときの体温)や調子のいい睡眠時間など、自分の生活や体のことを知るチャンスにしましょう。長い夏休みですので、お出かけしたり、特別な予定があったりするかもしれませんが、2学期が始まるまでに学校のリズムに戻せるように、計画的にすごしましょう。2学期の始業式には、登校前の検温と健康チェックを忘れずに記録して、生活リズムチェックシートを持って元気に登校しましょう。

