



令和6年7月16日（火） 大宮南小学校 保健室



いよいよ、楽しみにしている夏休みがはじまります。きびしい暑さのつづく夏休みになりそうですが、熱中症や夏かぜにも気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います。だらだらと過ごすと、体も疲れやすくなるので、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。



なつやす せいかつ ひょう 「夏休み生活がんばり表」について

長い夏休み中に、生活リズムがくずれないように、点検をしながら、毎日の生活を整えましょう。生活目標を決めて、メリハリのある生活にすることで、体の調子も整います。

◇点検期間：夏休みの前半と後半の各1週間

◇ふりかえりを書いて、27日（火）の始業式に持ってきてましょう。

なつやす	めくひょう
夏休みの目標	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



夏休み中は時間があるので、ついつい長時間、テレビやゲーム、ネット動画を見てしまう人が多いです。夏休み前にもう一度、おうちの人とルールの確認をしましょう！ゲームや動画を見ていると、あっという間に時間が過ぎていきます。他にもやりたいことを見つけ、友達や家族との時間を大切にしてくださいね。



「けんこうのきろく」をご覧ください

保護者の方へ

1学期の健康診断と体力テストの記録として「けんこうのきろく」をお渡ししますので、ご確認ください。それぞれの検診後にも、結果をお返ししています。夏休み中に病院受診されましたら、受診報告書の提出をお願いします。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

ねっちゅうしょう しょうじょう し 熱中症の症状を知っていますか？好きな遊びやプールなど、夢中になっていると気づきにくいことがあります。すこ たいちよう へんか かん 少しでも体調の変化を感じたら、ちか におとな つか 近くにいる大人に伝えましょう。

ねっちゅうしょう しょうじょう し 熱中症の症状

けい しょう 軽症



たちくらみ・めまい
あし 足がつる など



ずつう 頭痛、は け け 吐き気・おうと
だるさ など

じゅう しょう 重症



たおれる、いしき 意識がなくなる
からだ 体のけいれん、あせ 汗がかけない など

おぼ 覚えておこう

すいぶん ほきゅう 水分補給のコツ



の がぶ飲みではなくすこ 少しずつこまめに



かわ まえ のどが渴く前に



えんぶん 塩分やミネラル、とうぶん 糖分と いっしょ 一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
ふろ あと
こップ一杯分プラス

あんしん あんぜん す 安心・安全に過ごすために・・・

いえ で まえ かなら かぞく 家を
出る前は、必ず家族に、「だれと」「どこへ」「いつ帰るか」
つた 伝えましょう。くるま こうつうりよう 車の交通量も増えるので、あんぜん 安全には十分気をつ
けましょう。 けい けい

