



令和7年7月15日（火） 大宮南小学校 保健室

なつやす 夏休みがはじまります！

今年は梅雨明けが早く、きびしい暑さが続いています。暑さに負けず、元気に残りの1学期を乗り切りたいですね。

いよいよ楽しみにしている夏休みがはじまります。夏休み中も体調管理をして、熱中症や夏かぜに気をつけましょう。また、交通量も増えるので、安全にも気をつけて、事故やケガのないようにしましょう。



「夏バテ」知っていますか？

夏の暑さや湿度によって、体がだるくなったり、食欲がなくなったりします。室内外の温度差や生活リズムの乱れが大きな原因となります。

夏休み、このような生活に注意しよう！！

- ・エアコンの設定温度が低すぎる（意外と体が冷えていることも）
- ・冷たいものばかり食べる（お腹の調子が悪くなる）
- ・夜遅くまで起きていて、寝不足（朝が起きられない！）



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、9月1日（月）の始業式に持ってきてましょう。

じかん いつもの時間におきよう



「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。

なつやす ちゅう ねっちゅうしょうたいさく 夏休み中も、熱中症対策をしよう!

ねっ ちゅう しょう げん いん 熱中症の原因は 3つの不足!?

すい みん ぶ そく 睡眠不足

睡眠不足だと、汗をしっかりとけ
なくなって、体温の調節がうまくで
きなくなるよ。夜ふかしせずに、早
くねて、つかれをとろう!



すい ぶん ぶ そく 水分不足

夏はたくさん汗をかくため、体
の水分が足りなくなるよ。こま
めに、水分補給をしよう!



うん どう ぶ そく 運動不足

運動不足だと、体力が落ちて熱中症
になりやすくなるよ。家の中でゲームば
かりではなく、朝や夕方など、すずしい
時間に軽い運動をしよう!



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント



のどがかわく前にのむ



あさ とき まえ
朝起きた時、ねる前にのむ



おふろの前、あがった後にのむ

プールを安全に楽しむための2つの約束

なつやす ちゅう あんぜん たの まも やくそく
夏休み中も、安全に楽しむために守ってほしい約束があります。

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る
前に体中の筋肉をやわらかくしてお
きましょう。体がかたまったら
と、急に泳いだ
ときに足がつっ
て溺れてしまう
危険があります。



水分補給

をする

水の中にと涼しく、体
もぬれているのでわかりに
くいますが、泳いでいると
きも汗はたくさんかきます。
体の水分が足りなくなると熱中症で倒
れてしまう危険があるので、こまめに
休憩して水分補給をしましょう。

