



京都府立与謝の海支援学校

令和4年7月20日

保健室 夏休み号

今年は、梅雨が早くに終わり、暑い日が続いています。夏バテはしていませんか？

さて、今日から長い長い夏休みが始まります。楽しい夏休みを過ごすためには、健康でいることが

第一です。夏休み中も規則正しい生活をして、充実した夏休みにしてくださいね。

暑さに負けるな！

ねっちゅうしょうよ ぼう
～熱中症予防のポイント～



睡眠をしっかりとる



栄養バランスのよい
食事をする



軽い運動で
汗をかく

蚊が好きな色は何色！？

かゆ～い！
蚊に刺された！
チューチューと血を吸い、
肌をかゆくさせて、みんな
を困らせる“蚊”。

そんな蚊は、ある色の服を着ている子
が大好き。何色かわかりますか？

白色

黄色

黒色



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と
「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだと
か。シマウマの黒い模様は蚊がたくさん集まっ
たという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策！

白色など明るい色の服を着よう

長そでや長ズボンで、
肌が出る部分を減らそう



保健室 からののお知らせ

「からだのきろく」を配布しました。健康診断の結果と身体測定の結果を記載しています。診断の結果から治療や検査が必要な人は、夏休み中に受診していただきますよう、よろしくお願いします。からだのきろく、受診結果（受診票）は、2学期に学校へ提出してください。

また、夏休み中の様子や病院受診の結果、服薬の変更等何かありましたら学校までお知らせください。



受診票

まちがいさがしに挑戦しよう！

まちがいは全部で7個！
答えを知りたい人は 2学期に保健室まで聞きに来てください。

