

ほけんだよりは なつやすみ号

健康で安全に、充実した夏休みを！

いよいよ夏休みがやってきました。
今年の夏休みは何をしようかな…とワクワクしていると思います。勉強、遊び、スポーツ、おうちのお手伝い、何をすることも健康でないとできません。
手洗いうがい、早寝早起き朝ごはん、疲れたら休む、交通事故、水の事故にあわないように気をつけるなど、体を一番に考えて、元気に、安全に過ごしてください。思い描いていた夏休みを過ごせるように願っています。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



なつやすみぬりえ



毎日元気に楽しく遊ぶかは1日の過ごし方で変わってくるよ。前の日の過ごし方を思い出して、ペンカードのイラストの中から好きな色を選び、うさぎペンで描けるかな？ペンカードはローバーを使って毎日振り返ってね。

 早く起きた	 朝日を浴びた	 朝・昼・晩 3食しっかり 好き嫌いせずごはんを食べた	 冷房は程よい温度で 直接風が当たらない 設定にした
 外遊びや散歩、 ストレッチなど 運動をした	 食事の後は 歯みがきをした	 湯船に しっかりつかった	 夜は早く寝た
 ゲームやスマホ、 タブレットは 時間を決めて遊んだ	 冷房をつけていても こまめに換気をした	 おうちの人の お手伝いをした	 こまめに 水分補給をした
 外に行くときは 帽子をかぶった	 汗をかいたら ふいたり、 着替えたりした	 お酒を飲んだり、 たばこを吸ったり していない	 SNSで個人情報を 伝えていない

ビンゴはいくつできたかな？

10個できたきみは…

なつやすみ名人

すばらしい！
この調子で今の生活を
続けていこう。



8~9個できたきみは…

なつやすみ一人前

名人まであと少し、
できていなかったこ
ともチャレンジし
てみよう。



4~7個できたきみは…

なつやすみの修行中

修行中のきみはまだ
まだできる！でき
そうなことから挑戦
しよう。



0~3個だったきみは…

なつやすみの見習い

見習いのきみには伸
びしろしかない。す
ぐできそうなことは
何かな？一つずつ
クリアしていこう。



受診、後回しに なっていませんか？



どこか治療が必要な
ところがある人

健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

新学期が始まると授業や行事、部活で
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間
がとれなくなることもあります。

受診は夏休みの間がチャンスです！

個人面談で、歯の受診のすすめをもらった方や、
春の健康診断の結果で異常の疑いがあり、まだ
受診していない方は、夏休みを利用して受診を願
います。受診後は受診報告書もご提出ください。

チャレンジ！ アウトメディア



けんこうせいかつカレンダー

年	組	番
名前		

9月1日に、全員の元気な顔が見たいので、けんこうせいかつカレンダーをつくりました。

健康に生活するために気をつけることはたくさんありますが、保健室からは特に気をつけてほしいことを3つ選びました。あとの1つは、自分で考えて決め、毎日気をつけて生活してください。

考えたら、「自分でできる」のところに書きましょう

例) ・すきらいをしない
・ゲーム・スマホは1日〇時間
・外であそぶ
・おてつだいをする など…

「できた！」とおもうものに、いろをぬるか、○をつけましょう。

	10時より はやくねる	朝と夜の はみがき	1日3回 ごはんを 食べる	自分でできる ()
7/19 (土)				
7/20 (日)				
7/21 (月)				
7/22 (火)				
7/23 (水)				
7/24 (木)				
7/25 (金)				
7/26 (土)				
7/27 (日)				
7/28 (月)				
7/29 (火)				
7/30 (水)				
7/31 (木)				

	10時より はやくねる	朝と夜の はみがき	1日3回 ごはんを 食べる	自分でできる ()
8/ 1 (金)				
8/ 2 (土)				
8/ 3 (日)				
8/ 4 (月)				
8/ 5 (火)				
8/ 6 (水)				
8/ 7 (木)				
8/ 8 (金)				
8/ 9 (土)				
8/10 (日)				
8/11 (月)				
8/12 (火)				
8/13 (水)				

	10時より はやくねる	朝と夜の はみがき	1日3回 ごはんを 食べる	自分でできる ()
8/14 (木)				
8/15 (金)				
8/16 (土)				
8/17 (日)				
8/18 (月)				
8/19 (火)				
8/20 (水)				
8/21 (木)				
8/22 (金)				
8/23 (土)				
8/24 (日)				
8/25 (月)				
8/26 (火)				

	10時より はやくねる	朝と夜の はみがき	1日3回 ごはんを 食べる	自分でできる ()
8/27 (水)				
8/28 (木)				
8/29 (金)				
8/30 (土)				
8/31 (日)				

9月1日(月)
きょう 学校です！
心とからだの準備は
ばっちりかな！？
元気に学校生活を
始めましょう！



9月1日に担任の先生に渡してください