



なつやすみ号

けんこう あんぜん じゅうじつ なつやす
健康で安全に、充実した夏休みを！

いよいよ暑い夏がやってきました。

楽しみにしている夏休みもやってきました。この時期は、暑さで疲れが出やすいだけでなく、生活リズムも崩れやすい季節です。

「早寝・早起き・朝ごはん」の基本を守り、夏休み明けも元気な皆さんの笑顔に会えることを楽しみにしています。事故や病気に気をつけて、素敵な夏休みを過ごしてくださいね。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。



①

につかり

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養のいい食事をとろう

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。



熱中症と戦うみんなの体ココがすごい！



ココがすごい！
吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO
気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ココがすごい！
血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO
水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス
みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



保護者の方へ…個人面談で、歯の受診のお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お願いします。受診後は受診報告書もご提出ください。

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ



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。

かんがえたら、「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、〇をつけましょう。

	10時より 早くねる	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 ()
7/18 (土)				
7/19 (日)				
7/20 (月)				
7/21 (火)				
7/22 (水)				
7/23 (木)				
7/24 (金)				
7/25 (土)				
7/26 (日)				
7/27 (月)				
7/28 (火)				
7/29 (水)				
7/30 (木)				

	10時より 早くねる	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 ()
7/31 (金)				
8/ 1 (土)				
8/ 2 (日)				
8/ 3 (月)				
8/ 4 (火)				
8/ 5 (水)				
8/ 6 (木)				
8/ 7 (金)				
8/ 8 (土)				
8/ 9 (日)				
8/10 (月)				
8/11 (火)				
8/12 (水)				

	10時より 早くねる	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 ()
8/13 (木)				
8/14 (金)				
8/15 (土)				
8/16 (日)				
8/17 (月)				
8/18 (火)				
8/19 (水)				
8/20 (木)				
8/21 (金)				
8/22 (土)				
8/23 (日)				
8/24 (月)				
8/25 (火)				

	10時より 早くねる	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 ()
8/26 (水)				
8/27 (木)				
8/28 (金)				
8/29 (土)				
8/30 (日)				
8/31 (月)				

9月1日(火)
きょうから学校です!
心とからだの準備は
ばっちりかな!?
げんきに学校生活を
はじめましょう!



9月1日に担任の先生に渡してください