

ほけんがより 7月

夏休み

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2026年度 第6号

☆夏休み特別号☆



いよいよ待ちに待った夏休みがはじまります。部活や宿題、習い事…
そしてもちろん楽しいこともたくさん待っていることとおもいます。長い
休みだからといって面倒なことや大変なことを後回しにせず、計画的に
進めていきましょう。

長い休みは生活が乱れやすく、体調を崩したり、体型がかわったりし
やすくなります。体調管理をしっかりと、楽しい夏休みをすごしてく
ださいね。

◇夏休みのすごしかた◇

規則正しい生活をしよう



夏休み中も早寝・早起・朝ご
はんを心がけましょう。部活動や
地域クラブに積極的に参加し、
宿題も計画的に進めましょう。

冷たいものを

とりすぎないようにしよう



暑いときは、胃や腸の働きが
弱くなります。冷たいものをとり
すぎると、お腹をこわしたり食欲
がなくなってしまい、夏バテの
原因になります。

冷房のかけすぎに注意しよう



冷房は、室温が26～28℃
前後になるように設定し、直接
風にあたらないようにしましょ
う。また寝るときは少し高めの
温度で、必要に応じてタイマーを
利用しましょう。

熱中症に気をつけよう



外に出かけるときは帽子をかぶ
ったり、こまめに水分補給をし
たりするようにしましょう。

熱中症は屋内でもおこりま
す。風通しをよくして空気がこも
らないようにしましょう。

汗はこまめに拭き取ろう



汗をかいたときは服や下着を
着替えたり、タオルなどでしっかり
拭きとりましょう。ぬれたままでは
かぜをひいてしまいます。また、お
風呂に入ったりシャワーを浴びた
りして身体を清潔に保ちましょう。

事件・事故に注意しよう



どこかへ出かけるときは、どこ
へ行くのか、だれと一緒になのか、
何時に帰ってくるのかを必ずお
うちの人に伝え、危険なところへ
は近づかないようにしましょう。



ラインやSNS、オンラインゲームなど、インターネット上で不特定多数の人と簡単に繋がることができます。しかしそれは自分が発信したことが世界中に広がっているということです。中にはネット上の情報を犯罪などに悪用しようとしている人もいます。誰に見られても大丈夫な内容であるかをよく考えて利用しましょう。

悪口やうわさ話を書き込まない

自分や家族、友達の個人情報を書き込まない



無断で写真や動画をアップしない



ネットで知り合った人に会わない

熱中症予防にプラス

手のひらの冷却



AVA血管

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



薬物乱用防止教室を行いました



7月2日(木)、学校薬剤師の堀之内先生をお招きし、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。処方薬や市販薬の正しい使用方法や、違法薬物の危険性などについてお話いただきました。

薬の用法・用量を守らなかったり、病院で処方された薬を本人以外が使ったりすることは、たとえ家族であっても「薬物乱用」になるということを学びました。また、違法薬物は知らずに所持しているだけでも犯罪になります。あやしいと感じる誘いがあったときには、はっきりと断ることができる力を身につけておきましょう。

発育測定のお知らせ

日時：9月1日(火)
内容：身長・体重



※体操服(半袖・ハーフパンツ)で登校してください。