

# すこやか



令和7年7月18日(金)  
おおやまだしょうがっこく  
大山田小学校ほけんしつ

いよいよ明日から夏休みですね！勉強やスポーツ、おうちのお手伝いなどを計画的にすごしましょう。外であそぶときは、水分補給・ぼうしをかぶる・日かけで休むなど、熱中症に気をつけましょう！早く起きる・朝ごはんを食べるなど、生活を整え、事故のないようルールをきちんと守り、楽しく元気に夏休みをすごしましょう。

2学期 みなさんと元気に会えるのを楽しみにしています♪



## なつ 夏バテ さんたちに注意



イライラさん



おこ  
怒りっぽくなる

クラクラさん



めまいや  
立ちくらみがある

いらないさん



しょくよく  
食欲がない

ぐったりさん



つか  
からだ  
疲れやすかったり  
体がだるかったりする

みんなのところには  
なつ  
夏バテさんは  
き  
来ていませんか？

なつ やす あ む たい ちよう ととの  
夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて  
えいよう  
栄養をとる

かる  
うんどう  
軽い運動  
をする

よく眠って  
ねむ  
疲れをとる



チャレコシ！  
アウト  
メディア

✗ ティア（テレビ、ゲーム、スマホ、  
パソコンなど）はとても魅力的。  
でも長時間使うことでいろんな経験をする  
機会が失われています。メディアの使  
用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	しょくじ とき け 食事の時はテレビを消す
レベル2	ね じ かん まえ つか 寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	ゆう がた い こう はな 夕方以降はメディアから離れる
レベル4	にち じ かん い ない メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	にちじゅう 1日中、メディアのスイッチオフ

## ✿ 热中症対策をしよう ✿

夏休みも気温が高い日が続きます。夏の暑さは変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。  
热中症や夏バテから体を守るために、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで体の調子を整えましょう。

覚えておこう

### 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しづつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス



### おうちの方へ

夏休みは生活リズムがくずれやすい時期でもあります。お子さんが毎日を元気に過ごせるように、ご家庭で声かけをよろしくお願ひします。  
また、「受診のおすすめ」を受け取っていて受診がまだの方は、夏休み中に受診していただきますよう、お願ひいたします。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

### 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けをを迎えましょう。