

すこやか

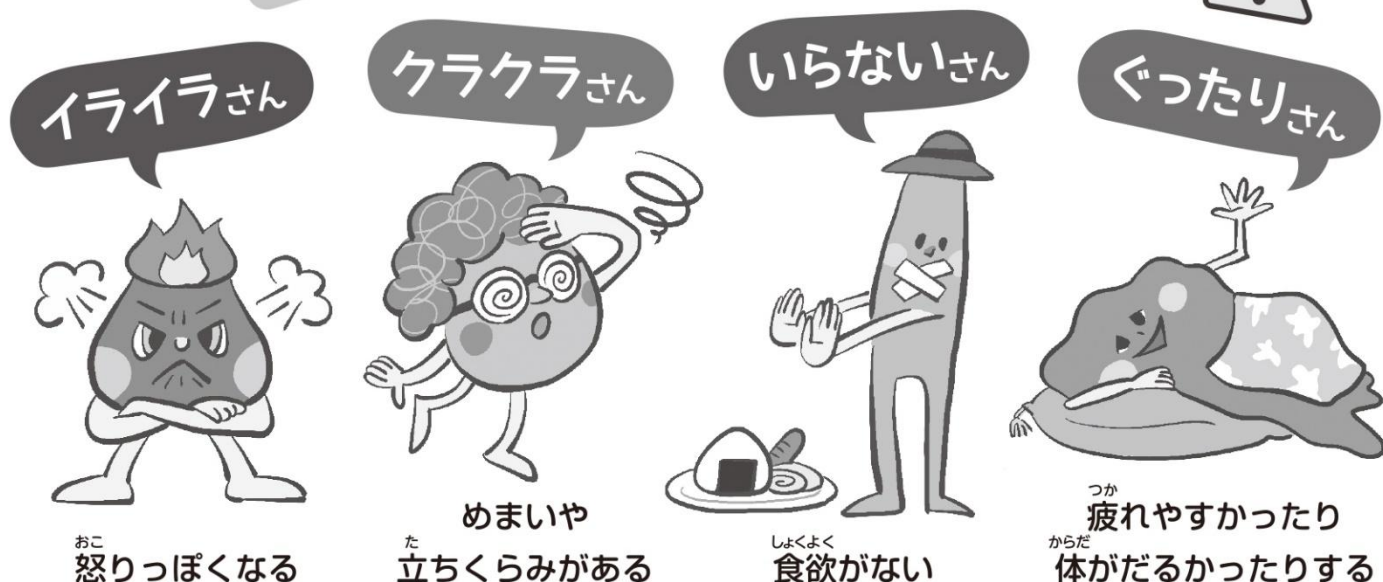


令和7年7月18日(金)
おおやだしょうがっこう
大山田小学校ほけんしつ

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・日かげで休むなど、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♪

夏バテさんたちに注意!



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか?

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
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

チャレコシ!
アウト
メディア

メディア(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ことも失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

1	食事の時はテレビを消す
2	寝る1時間前からメディアを使わない
3	夕方以降はメディアから離れる
4	メディアは、1日1時間以内にする
5	1日中、メディアのスイッチオフ

❀ 熱中症対策をしよう ❀

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。
熱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



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



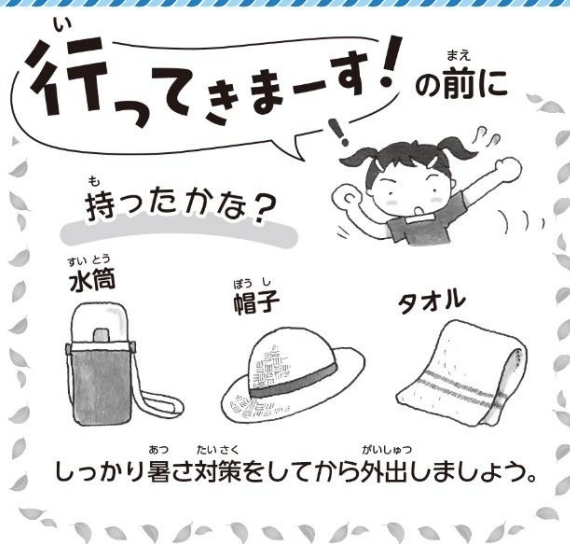
のどが渴く前に



えんぶん とうぶん いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
こップ一杯分プラス



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いします。

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、お願いいたします。

けんこうしんだん 健康診断で
しんぱん 心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん 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迎えましょう。