

すこやか



令和8年7月17日(金)
おやまだしょうがっこう
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!行きたいところ、やりたいこと・・・楽しみがたくさんですね。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♪



なかなかできない治りようを今こそ!

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は夏休みが治りようのチャンスです。



つめたいものは ほどほどに!

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると体が冷え、栄養バランスがたよって夏バテに。三食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。



やりすぎなインターネット・ゲーム!

インターネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと運動不足に。お手伝いやすい室内で軽い運動などで体を動かす時間を作りましょう。



すいぶん補給はこまめに!

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。家の中でも外でもこまめに水分補給をしましょう。



みださない、生活リズム!

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも毎日、食べましょう。

❀ 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。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただいせいかつ
規則正しい生活で
たいちようかんり
体調管理



すいぶん
水分はこまめに、
かいすう おお
回数を多めにとる



うんどう
運動するときは
こまめに休憩を



たいちよう ある
体調の悪いときはむりに
うんどう
運動しない



ぼうしを
かぶろう

「じやまだから」と
置きっぱなしに
していませんか？



あつ
熱のこもらない
服を着よう

つうきせい
通気性がよく、
あせ
汗を吸ってくれる
めいじ
布地の服がおすすめです。

あつ
服装も熱中症予防のために大切です

い
行ってきまーす！の前に

も
持ったかな？



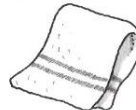
ずいとう
水筒



ぼうし
帽子



タオル



あつ
しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

おうちの方へ

1学期間、様々な学校保健活動に御理解・御協力いただき、ありがとうございました。
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
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゆ しん ち りよう
受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゆしん
健康診断で受診の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。