



あした 明日から待ちに待った夏休みが始まりますね。1学期を頑張った自分をほめて、からだ 心 もしっかり休めてください。また、夏休みは楽しい行事がたくさんある一方で、いろいろな誘惑もたくさんあります。生活リズムに気を付けながら、楽しい夏休みにしてくださいね。



【一人ひとりが熱中症から身を守る方法を考えよう！】



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症の予防は「毎日の生活リズム」がとても大切です。十分な睡眠や食事(栄養)が取れていなかったり、生活リズムがバラバラになってしまったりすると、体の調子がくずれてしまいます。そうすると体調が悪くなるだけではなく、熱中症の大きな原因になります。

ニュースなどでもよく耳にするとおもいますが、熱中症は「命に関わるケンな状態」におちいることも多くあります。たかが熱中症と思わずに、夏休み中も十分に注意してください。

で 出 かけ る 時 の 約 束

外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に…



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

夏休み中も健康で安全にそして楽しくすごすために、お家の人とルールを決めてみるのもいいですね。



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

受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のお勧めをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス！

はや じゅしん さも やす あ むか
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。

がっき けんこう しんだん じゅしん し
1学期の健康診断で受診のお知らせをもら
った人は、時間のある夏休みに病院に
行きましょう。

し
お知らせをもらっていない人も体や健康
のことで心配なことがあれば、おうちの人と
相談して病院でみてもらいましょう。



まいにち はや お
毎日早起きしよう

せいかつ
生活リズム



まいにち あさ ひ あ
毎日、朝日を浴びることで脳は目
覚めます。夏休みも同じ時間に起き
ることが生活リズムを整えるコツ。

か はず 歯
欠かさず歯をみがこう

は
歯みがき

あさ お しょくご よる ね まえ は
朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯
みがきは夏休みでも休みなく続けま
しょう。鏡で自分の歯並びやみがき残し
をチェックしながらいてねに。



めざせコンプリート

なつ やす
夏休みの
ミッション

びょういん
病院へ行って

ちりょう
治療を済ませておこす

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のお勧め
をもらってまだ受診できてい
ない人。早めに受診して治療
を済ませ、体の不安は休み明
けまでにスッキリさせておき
ましょう。



じぶん
自分の役割を

き
決めておうちの人の

てつだ
お手伝いをしよう

す せんたくもの
ゴミ捨て、洗濯物をたた
む、一週間に一度はごはん
を作るなどルールを決めて、
おうちの人に教わってチャ
レンジしてみましょう。



じぶん けんこう 目標
自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

じぶん からだ ころも げんき ほうほう じぶん かんが
自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考
えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理な
く達成できる「スモールステップ」で考えること。





まちに待った夏休み。ゆっくり時間を使える時だからこそ、今まで出来なかったこと
をしたり、1学期の復習をしたり色々なことにチャレンジしてみてください。
そして何より体と心の健康には十分注意してくださいね。
2学期、心も体も成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。

