

ほけんだより

夏休み号

吉岡小学校保健室



いよいよ長い夏休みが始まります。今年は45日間もお休みがあります。
目標を立てて、いろいろなことにチャレンジする夏休みにしてほしいで
す。健康、安全に十分気をつけて楽しい夏休みにしてください。

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



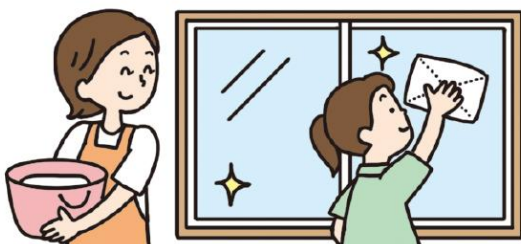
冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



おてつだいや運動で
からだを動かす



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ

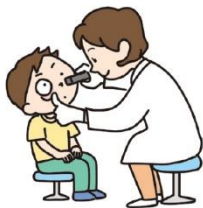


長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

長い休みは、 元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、
時間がとりやすい休みのうちに検査・受
診して治療しましょう。治療がすんだら
学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!



1日のエネルギー源「朝食」はもちろ
ん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バ
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や
冷たいおやつはひかえめに。

少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はき
のうより少し早く、明日はさらに早く…。
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎
日の早起きにつなげたいですね。



夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック!



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できる
だけからだを冷やしておくと、暑さにたえら
れるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そで
の服、日焼け止めなどなるべく焼けないよ
うにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水(ジュース)やス
ポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分
を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷た
いものをたくさんとってからだを冷やすと涼
しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力
を使うため、こまめに休けいをとるなど、体
調に気をつける必要がある。

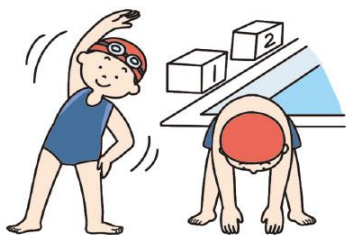
(こたえ) エアコン…×(暑さに弱くなる) / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×(糖分のと
りすぎは夏バテのもと) / 冷たいもの…×(おなかをこわしやすい) / プール…○

水の事故を防ごう!

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水
遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに 注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、 さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや
係員さんの指示を守る

海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



「えひめまるごとけんこうチャレン ジ2026きっす」

今年度は、元気アップカレンダーの
代わりに「えひめまるごとけんこうチャ
レンジ2026きっす」を使って夏
休み中の生活習慣を見守りたいと思い
ます。

- 1 表紙に名前を書く。
- 2 ①～⑦からやってみたいチャレン
ジを選ぶ。
- 3 7/20～8/31 までチャレンジがク
リアできた日の生き物に色をぬる、
シールを貼る、スタンプを押すなど
しるしをつける。
- 4 チャレンジしてみた感想を書く。
- 5 おうちの人のひとことをもらう。
- 6 9/1 に学校に持ってくる。

夏休みも元気に過ごしてくださいね。

