ほけんだより

7・8月号

No.5
令和7年8月6日
本地小学校保健室

夏休みが始まって、2週間が経ちました。毎日暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？
家族と出かけたり、友達と遊んだり、普段できないことにチャレンジをしたり…。たくさん思い出を作っていることと思います。この保健だよりでは、夏休み後半も元気に過ごすための大切なポイントを2つ紹介します。しっかりと読んで、残りの夏休みも楽しく・元気に・安全に過ごしてくださいね。

夏休み明け、みなさんと会えるのを、楽しみにしています！

その1. 熱中症

頭が痛い…吐き気がする…なんだかずっとだるい…。こんな症状がある人は、熱中症かもしれません。
一度熱中症になると、治るのに数週間かかったり、何度も繰り返しやすくなったりします。
熱中症にならないための方法・なったときの対応を知っておきましょう！

○なりやすいのは、こんなとき！

ひざしがつよい

ムシムシする

急にあつくなった

風がよわい

気温がたかい

○熱中症にならないためには！

生活リズムを整える

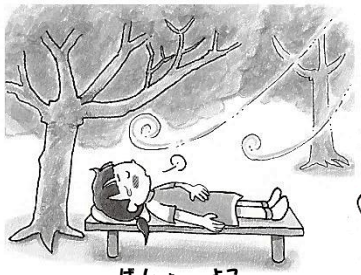
水分ほきゅう

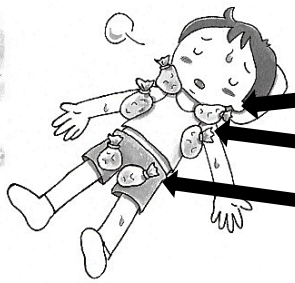
からだを冷やす

ぼうしをかぶる

日かげで休む

○もし、熱中症になったら…？


すずしい場所で横になる


首
わきの下
あしの付け根 を
ひやす

重症の場合、命の危険があるよ。
意識がないときは、救急車を
呼びましょう！

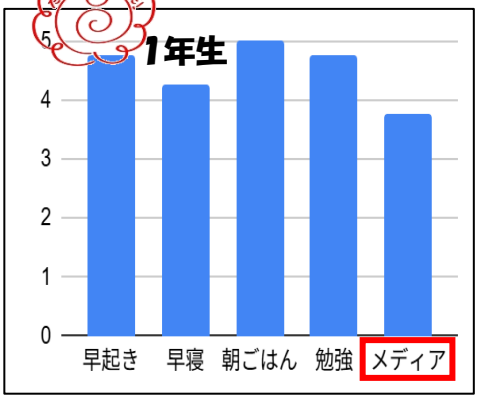
その2. 生活習慣

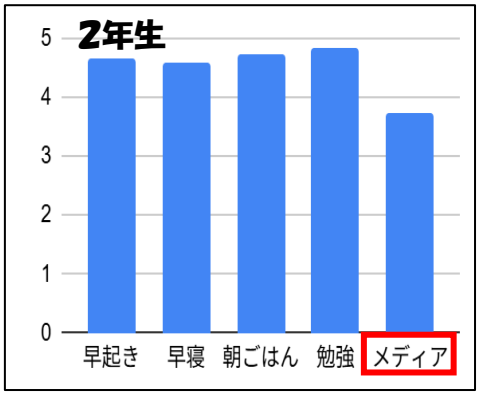
夏休み、みなさんはどんな生活を送っていますか？ 毎日だらだらしたり、夜更かししたりしている人はいませんか？ 夏休みに生活リズムが大きく乱れると、9月からの学校生活がしんどくなってしまいます。

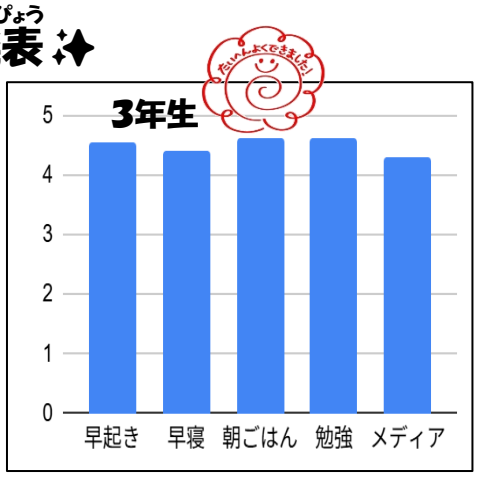
また、夏休みの間に、しっかり食べて、寝て、体を動かすことで、身長や体重が増えることがあります。

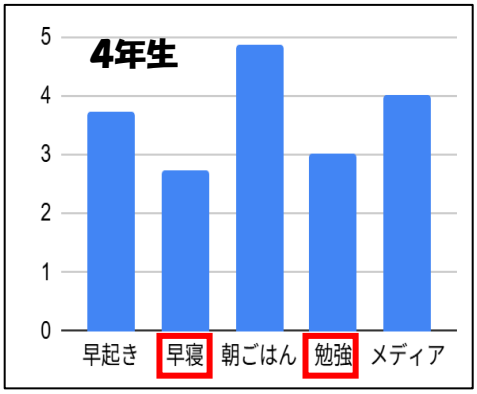
だから、夏休みこそ、早寝・早起き・朝ごはんがポイントです ！

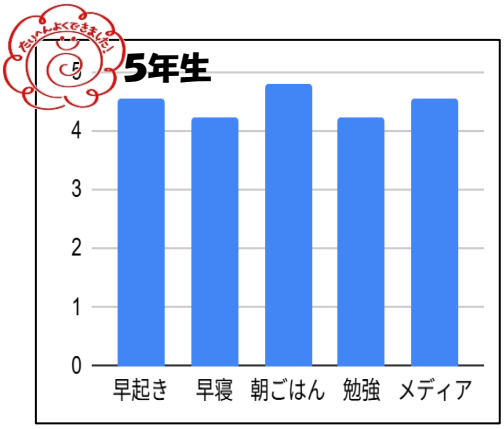
✨6月の生活がんばり週間の結果発表✨

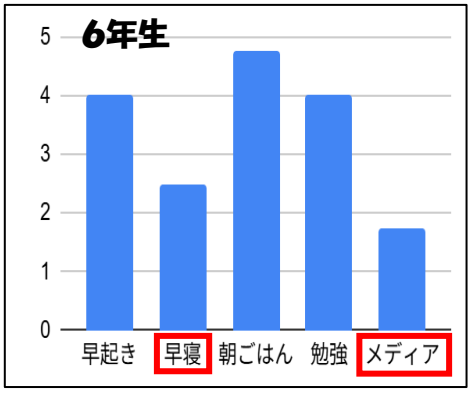












今年度、初めての生活がんばり週間でしたね。みなさん、それぞれナイスな作戦を立てて、いましたね。ふりかえりでは、「いつもよりテキパキ動けた」、「おうちの人に言われる前に動けた。」と書いている人がたくさんいました。

しかし、メディアの時間が守れていない人も、多くいたようです。使いすぎて、きけんゾーンに入っていませんか？ 自分がどのゾーンにいるか、チェックしてみましょう。

ふじい先生より

OKゾーン　グレーゾーン　きけんゾーン

ネットはちょっとした楽しみ

- ☑勉強や睡眠時間はとれている
- ☑決めた時間にはやめられる
- ☑注意されたらやめられる

利用が習慣に。やりすぎることも

- ☑勉強よりネットをしてしまう
- ☑時間を決めても守れないことがある
- ☑注意されることが多い

ネットが生活の中心

- ☑睡眠時間をけずってネットをする
- ☑時間を決めてもいつも守れない
- ☑ネットができないと不安になりイライラする