



旭市立琴田小学校
保健室 No.8
令和8年7月17日
☆**うちのひとと読みましょう**☆
※裏もあります

気温が高くなり、すっかり夏らしい気候になりました。

いよいよ来週からは夏休みが始まります。

暑い夏を元気に過ごすカギは、生活リズムです。私たちの体は、太陽の光を浴びたり、朝ご飯を食べたりすることで、活動モードになります。すっきりと1日を始めるために、夏休み中も「早ね早起き朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムってなに？



▶生活リズムは、毎日の起きる・食べる・活動する・ねるといった行動のパターンのことです。

▶これらの行動をいつも同じ時間に行うことを、生活リズムが整う☆と言います。

夜おとくまで起きている、朝ごはんを食べないなど、生活リズムがくると

- ・朝、起きられない
- ・夜、ねむれない
- ・食よくがない
- ・元気が出ない
- ・体調が悪くなる

など、えいしょうが出ます。



生活リズム整え作戦①

「いつもと同じ時間にねる」



体のつかれをとったり、覚えたことを整理することができます。

生活リズム整え作戦②

「朝ごはんを食べる」



体と頭のエネルギーを補給して1日を元気にスタートできます。

生活リズム整え作戦③

「体を動かす」



熱中症に気を付けながら、体を動かしましょう。

あとで ねっちゅうしょう 熱中症にも気を付けよう

熱中症は、暑い場所にいる時だけに症状が出るわけではありません。
運動をした後や、教室にもどってから、家に帰ってから、症状が出る
こともあります。

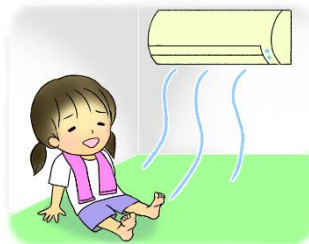
「さっきまで元気だったのに・・・」ということもあるので、自分の体の
サインに気付くことが大切です。



あたま
頭がいたい、ふらふらする、
きもちわるい、体がだるい、
いつもより元気がない

ひとつでも、あてはまる
ものがあつたときは、
「大丈夫」とがまんせず、
お家の人や先生、近くの
大人に知らせましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症かも! ?
おも
と思ったら



すずしい場所(日かげやエア
コンのある場所)で休もう



経口補水液などで、
水分塩分を補給しよう



首、わきの下、足の
つけ根を冷やそう

～ほけんしつより～

保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は、結果のお知らせをお渡しております。

早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってきたりするものもあります。何かとお忙しいことと存じますが、夏休みの機会に受診をお願いいたします。

なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。



★体調が悪くて来た人★
6月 16人 (5月より9人減)
多かった症状・・・頭がいたい(9人)
★けがで来た人★
6月 53人 (5月より2人減)
多かったけが・・・打撲(17人)

ハンカチ・ティッシュ・つめの忘れなしの
衛生検査全校パーフェクトまで、毎回あと
一歩です! 夏休みの間も、
出かける時には、身に付ける
よう意識しましょう。

