

なつやす 7月・8月 夏休み号

令和7年度 市小学校 保健室

いよいよ楽しい夏休み

1学期、子ども達は毎日元気一杯に過ごしました。

いよいよ7月19日から子ども達の待ちに待った夏休み

です。ご家族で、楽しい夏休みをお過ごしください。

2学期も元気な子ども達に会えることを楽しみにしています。

始業式は、8月25日(月)です。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果の通知について

1学期の各種健康診断へのご協力、ありがとうございました。学校の健康診断は、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをふるいわけ「スクリーニング」です。受診をすすめるお手紙をもらった子どもさんは医療機関への受診をお願いします。

なお、すでに受診中や受診予定がある場合はそちらの日程を優先してください。病院を受診された場合は、受診報告書のご提出をお願いします。



もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

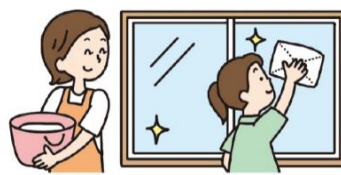
休み中も早ね・早起きをつづける



冷たいものとりすぎに注意



おてつだいや運動でからだを動かす



クーラーのきいた部屋にこもらない



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



これがあったらすぐにひなんき!

おうちのひとと川遊びに行くことがあるかもしれませんが、次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。川からすぐにひなんしてください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくるほうの空に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流れてきたとき



キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

帽子
つばが広いもので雨よけにも。黒い色はNG

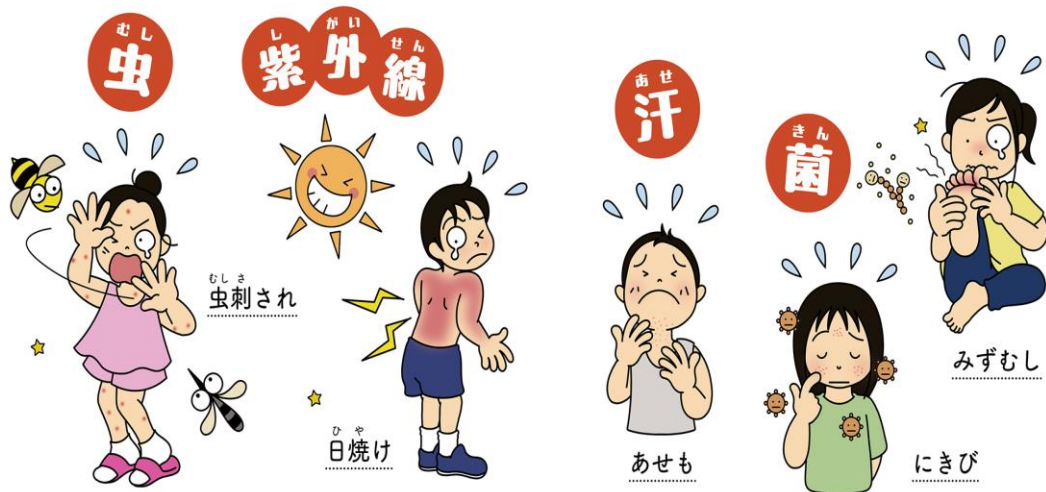
長袖・長ズボン
暑さ対策も考えて脱ぎ着しやすいものがオススメ

タオル・バンダナ
肌を出さないよう、首元も要注意

虫よけスプレーや蚊取り線香も有効!

靴
サンダルは避ける。足首も靴下でガード

夏の皮膚トラブルを防ぐ



露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する

周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)

「落とすなどして強い衝撃を与えた」「水没した」「異常に熱くなる」「異臭がする」といったものは使わない

