

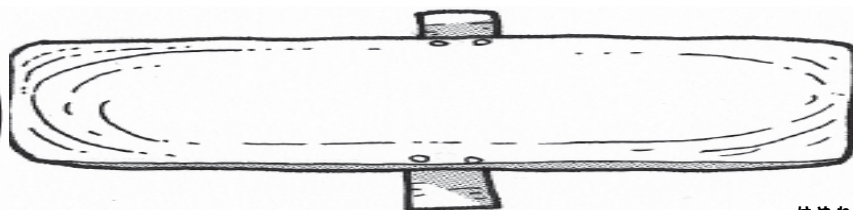


あした 明日からいよいよ夏休みです。自由な時間も楽しみなこともいっぱい！だけど、ダラダラ過ごしているとおまという間に終わってしまいます。規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みにしましょう。8月27日にみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。夏休みの思い出を聞かせてくださいね。

夏休み 理想の“生活サイクル”はこれだ！



夏休みの
保健目標を
書こう！



をがんばります！

例えば「しっかりごはんを食べる。」「早寝早起きをする。」など



し 知ってふせごう「熱中症」



① ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

ひざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温を調節するしくみがうまく働かなくなっておこります。



② おこりやすいのはどんなとき？

暑いとき、スポーツをしているとき、窓をしめきった部屋の中や車の中、
風が通りにくい所にいるときにおこりやすいです。



③ どんなふうになるの？

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はきけ、だるい、
体がふるえる、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

④ なにかおかしいと思ったら…

すこしでも調子が悪い、なにかおかしいと感じたらがまんを
してはいけません。

すずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。



なつやす あいだ 夏休みの間にすること

- 「受診のお知らせ」をもらっている人で、まだ病院に行っていない人は、この長い休みを利用して治療をしましょう。

★一番は元気に過ごすことです。
楽しい思い出をたくさん作ってくださいね♪

保護者のみなさまへ

子どもたちにとって、待ちに待った夏休みが始まります。2学期が始まるときに、「夏休み楽しかった！」と言う、元気な姿に会えることを楽しみにしています。

夏休み中に、お子さまが事故に遭われたり、病気にかかれたりしたら、学校まで連絡してください。

