

令和7年度

なつやすみのくらし

ほけんだより
夏休み号
上天草市立中北小学校
保健室

みなさんが楽しみにしていた夏休みです。
体も心も元気に、充実した夏休みとなるよう計画を立てて
すごしましょう。



★夏休み後に、「ようかい」が現れる！！



夜ふかし入道

ずっと起きてしまう「吐息」をかけられると、
夜更かししてしまう。

朝ねぼう小僧

「のろいのよだれ」をかけられると、朝まったく
起きられなくなる。おふとんが大好き。



ダラダラおやつわらし

おかしのようかいで、動くのが大きらい。むし歯菌と仲よしで、
歯に大きな穴をあけるのろいをかける。



★「ようかい」にきらわれる生活は？

□早ね・早おき・朝ごはんを心がけましょう。

※1・2年生：9時までに 3～6年生：10時までにねましょう。

□外で遊ぶ時には、ふたり以上で遊びましょう。何かあった時は、大人に伝えましょう。

□テレビ・スマホはおうちの人としっかりと話し合い、時間を決めてしましょう。

□1日3回、歯みがきをしましょう。むし歯がある人は早めに治療しましょう。



★熱中症には要注意！

○早ね・早起き・朝ごはんは、熱中症対策でも重要！

○直射日光をさける。

○運動は暑さになれてから！

○こまめに水分・塩分を補給する。

○体調が悪い時にはすぐに日かげなどすずしい所で休む。

○外に行くときは必ず帽子をかぶり、こまめに日かげなど
すずしい所で休けいをする。

熱中症予防に！

手のひら冷やし

5分～10分



外気との差は5℃以内に

-5℃



特に、水分補給の仕方についてはチェック！！

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

保健室からのお知らせ

★治療は夏休み中にすませましょう。(目や歯の治療など)

健康診断の後に治療のお知らせを配りました。夏休みを利用して治療に行きま
しょう。

★保健室からのプリント *これらは始業式の日(9月1日(月))に提出しましょう。

・わたしのからだ → おうちの方に見せましょう。

・夏休み生活カレンダー → 自分の生活習慣についてふりかえりましょう。