

ほけんだより



令和8年7月15日
中央小学校芳齋分校保健室
夏休み号

待ちに待った夏休みが始まりますね。夏休みを楽しむためには、まず自分が元気でなくてはなりません。夏バテしないよう、夏休み中も規則正しい生活をおくりましょう。いろいろな経験を通して、心も体もひとまわり大きくなったみなさんに会えることを楽しみにしています。



つバテしないように！

つめたいものの食べすぎやジュースの飲みすぎは、夏バテの原因になります。
「早寝早起き」「適度な運動」「バランスのよい食事」で夏バテを予防しましょう！



かれをとるために…

暑さのため、体はいつもより疲れやすくなっています。
よふかしをせず、しっかりと睡眠をとることが大切です。
夏休み中も、学校があるときと同じ時間に寝て、同じ時間に起きるように心がけましょう。



さしい心でお手伝い

夏休みは、たくさんお手伝いをするチャンスです。
自分からすすんでお手伝いができるといいですね。



いぶんとぼうしで熱中症予防！

熱中症は、予防がとても大切です。
こまめに水分をとり、外に出るときはぼうしをかぶりましょう。
すずしい服を着ること、規則正しい生活をすることも大切なポイントです。



みんな元気に、また会いましょう！

長いお休みの間、みなさんが怪我や病気をせず、元気にまた学校に来ること。
それが、一番守ってほしい宿題です。
遊び方や遊ぶ場所などを考え、安全に気をつけてすごしてくださいね。



あさ 朝ごはんってすごい！



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんには、すごいパワーがあります。みなさんが元気にすごすためのスイッチをいれてくれるのです。暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと熱中症にもなりやすくなってしまいます。おなかがすいていないときは、牛乳を1口飲むだけ、バナナを1口かじるだけでも大丈夫！無理せず、食べられるものを食べてくださいね。



「あたま」のスイッチ



朝ごはんを食べると、脳のエネルギーが補給されて、頭のスイッチがピカッと入ります。やる気が出てきて、べんきょうにも集中できますよ！



「からだ」のスイッチ



体温が上がり、体をうごかすスイッチが入ります。体育の時間や休み時間に、元気に走ったり遊んだりできますよ！



「おなか」のスイッチ



おなかの中が、ぐ〜っと動き出すスイッチが入ります。うんちがすっきりと出るようになり、授業中におなかが痛くなるのをふせぐことができますよ！

なつ かんせんしょう き 夏の感染症に気をつけて！！

		
てあしくちびょう 手足口病	ヘルパンギーナ	いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱
てのひら、あしのうら、くちなか、 水ぶくれや湿疹ができます。	たかねつで 高い熱が出ます。のどの奥が痛く なり、みず 水ぶくれができます。	たかねつで 高い熱が出て、のどが痛くなりま す。めあか 目が赤くなり、目やにがたく さん出ます。

あれ？いつもの風邪とちがうかも・・・と思ったら、病院でみてもらいましょう。