

# ほけんだより 夏休み号

令和6年7月  
夏号  
福井市栗小中学校  
保健室



毎日、暑い日が続いていますね。夏休みまでもうすぐです。夏休みに、やりたいことがたくさんあっても体調をくずしてしまうと、その計画は実行できなくなるかもしれません。熱中症や夏バテなどで体調をくずさないよう健康に気を配り、楽しい夏休みを過ごしてください。

## 夏休みは受診・治療のチャンス!

健康診断で何か悪いところが見つかった人には、お知らせをお渡ししています。まだ病院に行っていない人は、夏休み中に病院で診てもらいましょう。もともと病院で診てもらっている人は、そのことを学校へ伝えましょう。



## あつ〜い夏を元気に過ごそう!

### 熱中症を予防しよう!

- \*こまめに水分をとろう!
- \*出かけるときは、帽子をかぶろう!



### 夏バテに注意!

暑いからといって、冷たいものばかりとっていると、胃腸のはたらきが悪くなります。すると、食欲がおち、十分な栄養がとれなくなり、夏バテしてしまいます。クーラーで体を冷やしすぎるのも、夏バテのもとなので気をつけましょう。



### 皮膚を清潔に!

汗をかいたらこまめにふき、着替えをしましょう。シャワーなどで皮膚を清潔にしましょう。あせもや虫さされは、かきむしると傷ができ、とびひになることがあるので気をつけましょう。



## きそく正しい生活を送ろう!

- \*早寝・早起きをしよう。
- \*3度の食事をしっかり食べよう。



「きそく正しい生活」  
「バランスのよい食事」  
「十分な睡眠」を心がけて、

暑さに負けないからだをつくりましょう。夏休みもしっかりと朝ごはんを食べると、頭や体がしっかり働き、勉強やスポーツ、遊びに集中できますよ。

## 「体内時計」の時間がずれないように!

夏休みは次の日も休みだからといって、「早く寝なくてもいいよね」「早起しなくてもいいよね」と思っている人はいませんか。夜更かしや朝寝坊を続けると、からだの中にある、生活リズムを整える『体内時計』がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光をあびることでもどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。

夏休み中、みなさんが大きなけがや病気をすることなく、健康に過ごせますように。

