

ほけんだより

なつやす ぐう 夏休み号

令和 7年 7月23日
あけぼの支援学校保健室

いよいよ、楽しみにしていた夏休みがはじまります。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、
いろいろな計画を立てていることと思います。楽しみですね！

楽しい活動をしていると、暑くても「これくらいは平気かな・・・」とか、のどが渇いても「これが
終わったら・・・」と、我慢して休憩を先延ばしにしてしまうことがあります。このちょっとした
我慢が「熱中症」になり、その後の楽しい活動が、つらくて残念な活動になってしまいます。

特に外出先だと、周りの人に合わせたり言い出せないこともあるかもしれませんが、そこは体調
最優先で、無理はしないようにしましょう。

7・8月の健康目標

夏を健康に過ごそう！

なつやす あ ほけんぎょうじよてい 夏休み明けの保健行事予定

8月	28日	(木)	9:30	身体測定	(1号館)
8月	29日	(金)	9:30	身体測定	(3号館)
9月	1日	(月)	9:30	身体測定	(5号館)
9月	2日	(火)	9:30	身体測定	(6号館)

夏こそ朝活のすすめ！

夏休みは、「ちょっとぐらい夜更かししたり、寝坊したりし
たいな～」なんて考えていませんか。

でも、生活のリズムが狂うと、それだけで疲労がたまり、体
調を崩しやすくなります。夏を元気に過ごすためにも、起床
時間や就寝時間は、あまり変えないほうがよいでしょう。

早めに寝て、朝、スッキリ起きると、ごはんもおいしく食べ
られますし、一日を活動的に使えます。朝のスキマ時間を活用
して、読書をしたり、散歩したり、自分なりの「朝活」を始め
てみませんか。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

睡眠でいろいろアップ!

時間がたっぷりある夏休みこそ、早く寝てすいみんをとしましょう。

〈すいみんによるメリット〉

●脳がパワーアップ!

脳を冷やして休ませます。

●学んだことを記憶にアップ!

頭や体で学んだことを記憶に変えます。

●成長させ、体力もアップ!

骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。

●免疫がアップ!

病気に対抗する力をつけます。

身の回りを整理しよう

時間に余裕のある夏休みは、身の回りを片付けるよいチャンスです。「面倒くさいな〜」「何も今日やらなくても…」などと言わず、早速、手を動かしてみませんか。

スッキリと片付けば、心も体もリラックスできます。リラックスできるということは、心の安定、つまり幸福につながります。幸福は、自分で作れるものなのです。



夏休みのめあてをたてよう!

右の用紙を配付します。夏休みを健康に過ごせるように、自分の生活に合わせて、めあてをたて、取り組みましょう。

夏休みあけの8月28日に、担任の先生に提出してください。

夏休みを健康に過ごそう! 夏休みを健康に過ごすために、めあてを立てましょう。下の枠に記入をしてください。

※「9時までに帰る」「朝ごはんを食べる」「外に出るときは涼しさをからる」など。

夏休みのめあて

部 名前

夏休みを健康に過ごすために、めあてを立てましょう。下の枠に記入をしてください。

※「9時までに帰る」「朝ごはんを食べる」「外に出るときは涼しさをからる」など。

夏休みのめあて

部 名前

夏休みを健康に過ごすために、めあてを立てましょう。下の枠に記入をしてください。

※「9時までに帰る」「朝ごはんを食べる」「外に出るときは涼しさをからる」など。