

おうちの人といっしょに読みましょう

ほけんだより7月

和泉市立榎尾学園
前期課程 保健室
★令和8年7月
夏休み直前号★

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがはじまりますね。
今年も、とても暑い日が続いています。夏休み中も、早く起きる、
朝ごはんをしっかり食べる、早く寝るなど、生活習慣に気を付けて、
夏バテしないようにして元気に過ごしましょう..

また、いろいろな事故や事件に巻き込まれるようなことがないように
十分に気をつけてくださいね。
夏休み明けも元気に登校してきてくださいね！



スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



- たとえば
- 使用する場所を決める
 - 終わりにする時間を決める
 - 危険を避けるための決まりを作る
 - ダウンロードして良いアプリを決めておく
 - アウトメディアデーを作る など

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。

2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収できません。
朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前
このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症に気をつけましょう こまめに水分補給しよう！

熱中症予防に大切なのは？



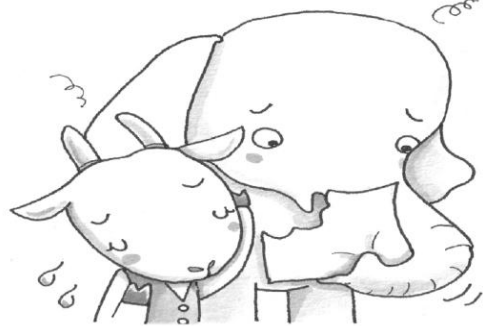
ポイント
睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

おうちのかたへ

懇談時に今年度の「健康診断と検査の記録」を配付しました。もし間違いや質問があればお知らせください。受診が必要な人には、検診ごとにお知らせをお渡ししています。まだの人は、夏休みを利用して、はやめに受診、治療をお願いします。

受診後は結果の提出をよろしくお願いします

なつ 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

からだの
体と脳に

1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

ごはんを食べよう



はや
早

おそ
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

しょう

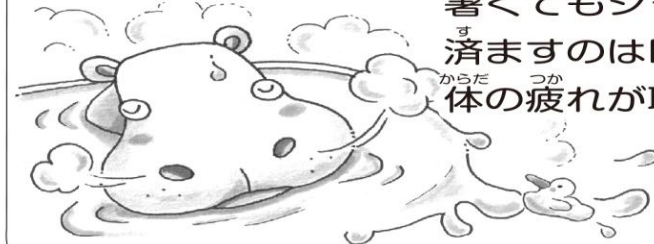
②



につかりょう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

③



ほ ぎゅう
補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④



えい よう
栄養

いい食事をとろう

せいちょう き からだ
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤



①あさ ②おき ③ゆづね ④すいぶん ⑤パラス