

# ほけんだより あおぞら

なつやす 夏休み号 NO.7

2025年7月17日  
福山市立南小学校  
ほけんだより

いよいよ1学期が終わり、夏休みが始まります。普段の学校と違った時間を過ごせる夏休み。

ゆっくり休む時間、勉強や、スポーツを頑張る時間、楽しい思い出をつくる時間、いろんな時間を組み合わせて、素敵な夏休みにしましょう。

夏休み中も、規則正しい生活をして、元気に過ごしてくださいね。

2学期、元気に登校してきた、みなさんからいろんな思い出話を聞けることを楽しみにしています。



## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



## その生活、バテますよ…

夏休み、夜遅くまで起きていませんか？ また、冷たいものを食べて、エアコンがきいた部屋で1日中すごしていませんか？ このような生活をしていると、食欲がなくなるなど、「夏バテ」になってしまいます。夏バテにならないためには、学校があるときと同じような早寝早起きの生活リズムが大切です。暑すぎないときに外で軽く運動する、冷たいものはとりすぎないなどにも気をつけてくださいね。



### なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



### 冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

## なつやすみの約束

### やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。

### 乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



### 水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



## なつやす もくひょう か 夏休みの目標を書いてみよう！



夏休みは計画的にすごそう