



2026 年(令和8年)

7月 17日

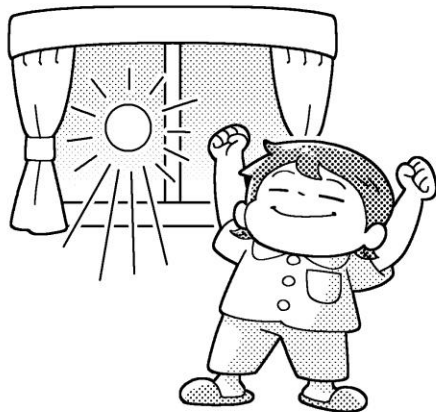
瀬戸小学校 保健室

いよいよ^{なつやす}夏休みですね！1学期は健康^{がっき けんこう}に気をつけてすごせましたか？夏休みの間^{なつやす あいだ}は家族^{かぞく}といろいろな体験^{たいけん}をしっかりと楽しんで、元気^{げんき}に2学期をむかえましょう。

夏休みの生活リズムを整える 3つのコツ

コツ1

^{あさ お}朝起きたら日光^{にっこう あ}を浴びる



コツ2

^{しよく き}3食を決まった時間^{じかん た}に食べる



コツ3

^{にっちゅう からだ うご}日中は体を動かす

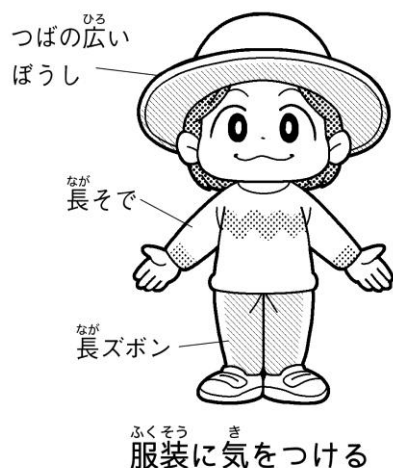


夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早め^{はや}に整え^{ととの}ましょう。

紫外線の浴び過ぎに注意

太陽^{たいよう}の紫外線^{し がい せん}は、体内^{たいない}でビタミンDをつくる働き^{はたら}をしますが、浴び過ぎると、将来^{しょうらい}のしみやしわ、皮膚がんなどの原因^{げんいん}となるがあるので、注意^{ちゅう い}しましょう。

紫外線の浴び過ぎを防ぐためにできること



ねっちゅうしょう

ふせ

なつ

げんき

熱中症を防いで 夏を元気にすごそう！

生活習慣の乱れ（スマホやゲームで睡眠不足や朝食ぬきなど）があると、熱中症にかかりやすくなります。規則正しい生活を心がけてください。

★夜は早く休み 睡眠をしっかりとる。

★朝食をしっかりと、スープやみそ汁で塩分補給する。

★出かけるときは帽子をかぶり、水筒にお茶を多めに準備。

スポーツドリンクは砂糖のとりすぎに注意



熱中症の症状・手当・予防方法

症状

- ・体温が高くなる
- ・頭痛
- ・大量にあせをかく
- ・まったくあせをかかない
- ・はき気
- ・顔が青白くなる
- ・体に力が入らない
- ・まっすぐ歩けない
- ・めまい・立ちくらみを起こす



応急手当

- ・衣服をゆるめて風通しのよい日かげやすずしい部屋で足を高くして休ませる
- ・氷のうなどで体を冷やす
- ・体の表面にきり状の水分をかけたり、うちわであおいだりする
- ・水分と塩分（0.1～0.2%の食塩水）を補給する

予防方法

- ・日かげでこまめに休けいをとる
- ・水分をしっかりとる
- ・水でぬらしたタオルで首や体を冷やしたり、直接手足を冷やしたりする



- ・意識がはっきりしない
- ・言動が不自然
- ・自分で水分をとることができない
- ・症状がよくなるしない

⇒このような場合は救急車を呼ぶ

☆夏休みを利用して治療と検査をすませましょう☆

治療や精密検査が必要な人はお早めに受診してください。2学期が始まったら、その結果を学校に提出してください。