



ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう

令和7年7月号
朝日小学校保健室

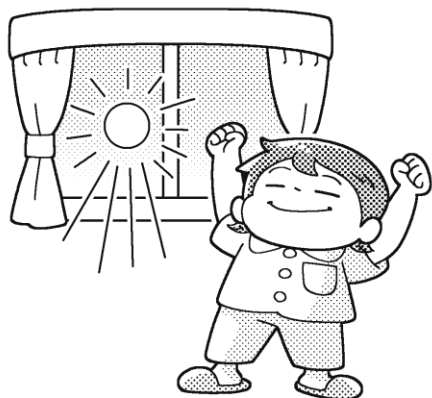
なつやす すこ なが なつやす あいだ けんこう あんぜん す きそくだ
夏休みまであと少しですね。長い夏休みの間も、健康で安全に過ごすために規則正しい
せいかつ こころ たいちようかん り ば ちりょう お ひと
生活を心がけ、しっかり体調管理をしましょう。また、まだむし歯の治療が終わっていない人
からだ ちょうし わる ひと びょういん じゅしん なつやす ちゅう ちりょう す からだ
や体の調子が悪い人は、病院を受診するチャンスです。夏休み中に治療を済ませて体
ちょうし ととの なつやす お げん き すかた どうこう
の調子を整えておきましょう。そして、夏休みが終わったあと、元気な姿で登校しましょう。



なつ やす せい かつ ととの 夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お にっこう あ
朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しょく き じかん た
3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅう からだ うご
日中は体を動かす



なつやす よ す せいかつ みだ たいちよう
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、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025

は や お 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんておもっていませんか？ でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスツキリ

め ぎ たいおん
と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くするというよい生活リズムも身につきます。

はや お じかん よ ゆう
早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

「まさか！」に
注意
熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



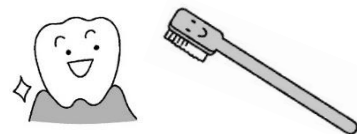
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

★夏休み中におし歯を治そう！★



歯科検診の結果のお知らせで、歯医者さんにみてもらった方がよいと書かれていた人は、もう歯医者さんに行きましたか？おし歯や歯ぐきの病気は、そのまま放っておいても治りません。早い段階で歯医者さんにみてもらえば、治療せずに様子をみるだけでよい場合や、少しの治療で済むこともあります。じょうぶで健康な歯を守るためにも、夏休みの間に、歯医者さんにみてもらうようにしましょう。

保護者の方へ



【 受診報告書の提出にご協力をお願いします 】

健康診断の結果、受診・再検査が必要と思われるお子さまには、すでにお知らせを配布しております。お知らせ用紙の下半分は「**受診報告書**」となっておりますので、受診の際に、お知らせ用紙をお持ちになり、医療機関で「受診報告書」の欄に記入していただいでください。その後、学校に提出をお願いします。

まだ受診されていない場合は、この夏休み期間を利用し、ぜひ受診されることをおすすめいたします。なお、「定期的に受診している」「受診して治療が終了したが、お知らせの用紙を医療機関に出し損ねた」等の場合は、保護者の方で「受診報告書」の欄に記入していただいで構いませんので、提出をお願いします。

【 健康診断結果を配付します 】

7月の個人懇談の際に、今年度のお子さまの健康診断結果が入力された「定期健康診断の記録」を配付します。（＊心臓検診[1年生対象]はまだ結果が出ていないため空欄です。）また、歯科検診でおし歯があったお子さまで、受診済みの用紙（受診報告書）が出ていない人には、再度、受診のおすすめの通知もお渡ししたいと思います。