



なつやすみ号No. 5  
 令和3年7月20日  
 河井小学校保健室

なつやすみの保健目標 かんせんしょう 感染症にかからないように生活しよう せいかつ  
きそくただ せいかつ こころ なつ けんこう  
 規則正しい生活を心がけ、夏を健康にすごそう

梅雨が明けて、暑い夏がやってきました。明日から、8月29日まで40日間の長い夏休みに入ります。1学期は、毎日の体温測定と健康観察、マスクを着けて、手洗いや手指の消毒など、感染予防をして、無事に終えることができました。夏休みになっても、安心はできません。コロナウイルスは、休んではくれません。人が動けば、ウイルスも動きます。石川県もまた感染者が増えました。休み中も予防をつづけながら、楽しい夏休みにしましょう。



規則正しい生活で

暑さに負けない体を作ろう  
 しっかりねむって、しっかり食べて、元気にすごそう

なつやす げんき  
**夏休みも元気にすごそう**

夏休みに入ってから、毎朝、体温の測定と健康観察をつづけて、からだの調子をみていきましょう。毎日つづけることで、体調の変化に早く気づくことができます。熱があるときや症状があるときは、人と会うことをさけて、家で過ごしたり、病院で診てもらいましょう。

人と会うときや、外に出かけるときは、マスクを忘れずに着けましょう。熱中症にならないために、マスクを外すときは、まわりに人がいないかたしかめよう。



出かけるときは

だれと どこへ行く  
 何時に帰る を伝えよう

外に出かけるときは、家の人に「だれとどこに行くのか」「何時に帰るのか」つたえましょう。ぼうしや水とうなど、熱中症対策も忘れずにしよう！

暑さに負けず、元気にすごすための9か条を教えます！

- な** んどもこまめに水分補給 すいぶん ほきゅう
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず 
- バ** ランスよくなんでも食べよう た
- テ** レビやゲームは時間を決めて じかん き
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう そと げんき あそぶ 
- ち** ようしょく（朝食）は毎日必ず食べよう まいにちかなら
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう つめ
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう まい ち ある
- い** つも早起きで今日も元気！ はや お きょう げん き 



自由な時間がふえますが、動画やゲームを長い時間つづけると、生活リズムをくずすもとなります。家の人と話し合っ  
て時間を決めましょう。8時になったら、スマホを  
あずけるなど、約束は自分のために守りましょう。

「宿題をやったら、〇〇分」「お手伝いをしたら  
〇〇分」など、先にやるべきことや、仕事をしてか  
らがいいと思います。1日中ずーとは、身体も  
こころもこわします。



「まさか！」に  
注意

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。

熱中症

ペットボトル症候群に注意！



熱中症予防のために水分をこまめにとることは大切で  
すが、ジュース類はさとうがたくさん入っています。甘い物  
をのみぎるとよけいにのどがかわいたり、ごはんが食べられ  
なくなってしまう。水分はおもにお茶や水をとるように  
しましょう。朝・昼・夜のごはんは野菜や卵、肉、魚など  
身体に必要な栄養がとれるように考えて食べましょう。



ひとりの時間、子どもだけであそぶ時間は、  
とくに安全かどうか考えてあそびましょう。  
夏休みはとくに水の事故、交通事故、火の事  
故に気をつけましょう。海に行くときは必ず大  
人といっしょに行きます。自転車に乗るときは  
暑くてもヘルメットをつけます。自分も友だちも  
けがをしないように考えてあそびましょう。

花火をするときは  
自分も周りもやけどしないように



- ◇「わたしの健康」を配ります。健康診断の結果や、身体  
の成長を見てください。家の人にサインをしてもらい、全  
校登校日や学年登校日に持ってきてください。
- ◇7月と8月の健康観察票も2学期までに集めます。
- ◇2学期が始まる前、生活リズムを整えるために「生活カレンダー」に  
とりくみましょう。8月24日からです。学年登校日にくばります。

