



大津支援学校

保健室

なつやす なつやす がつこうせいかつ あつ げんき の
夏休みが近づいてきました。夏休みまでの学校生活も、暑さに負けず、元気に乗
り切りましょう！

なつやす たの げんき す しゆくだい だ
休み中は、けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってください。

保健室からの宿題です

なつやす たの げんき す しゆくだい だ
夏休みを楽しく、元気に過ごすために、2つ宿題を出します！

①規則正しい生活を心がけること

がつこう やす からだ おな
学校は休みでも、みなさんの体のリズムはいつも同じです。

はや ね はや お からだ まも
早寝早起きをして、体のリズムを守ってください。



②治療を終わらせておくこと

けんこうしんだん けんさ ちりょう し ひと
健康診断で、検査や治療のお知らせをもらった人は早めに

びょういん い ちりょう す ひと たんにん せんせい
病院へ行きましょう。治療が済んだ人は、担任の先生、または

ほけんしつ じゅしんけつか ていしゆつ
保健室に受診結果を提出してください。

じじょう じゅしん ぱあい れんらくねが
事情があり受診しない場合はそのことを連絡願います。

なつやす げんき とうこう たの
夏休みあけに、元氣で登校してくれることを楽しみにしています！

O X 元気でうちに帰れるかな？

とも ちか こうさん
友だちと近くの公園でかけたナツオくん。

○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな？

スタート 家で準備 → 家に到着 → ゴール

ねばつ 寝坊したから 朝ごはんぬき	したざ 下着は 暑いから 着ない	ぼうしは頭が 熱くなるから かぶらない	なが 長そで 長ズボンで 出かける	じ ちんしゃ 自転車で 友だちと横に ならんで走る
<input checked="" type="radio"/>				

くら 暗くならない うちに帰る	あせ 汗ふき タオルを 忘れたから、 友だちのを 借りる	ときどき 日かけで 休けい	あは 甘い ジュースで 水分補給	こうさん とうちやく 公園に到着
<input checked="" type="radio"/>				

【答】 家→X→X→X→O→X→X→公園→X→O→X→O→家

知って防ごう 熱中症!



◎ 症状

- 全身がだるい
- めまい、吐き気
- 頭痛
- 手や足がつる
- 体温が高い など

◎ 起こりやすい状況

- 気温と湿度が高いとき
- 風が弱いとき
- 体調不良のとき
- 激しい運動をしたとき
- 水分補給不足のとき など



◎ 予防方法

☆ 外に出るときは、必ずぼうしをかぶる。



☆ 暑い日は、30分ごとに休憩をとる。
(汗ふき用のタオルを準備しましょう♪)



☆ 生活リズムをくずさない。

(体調の悪いときは無理をしてはいけません！)

☆ のどがかわく前に水分補給をする。

(すいとうのお茶は多めにもってくる。)

保護者の方へ

今年度は、学校保健委員会で「感染症」に関する取り上げたいと考えております。感染症の予防方法など、ご意見・ご質問等がございましたら、何でも構いませんので下欄に記入していただき担任にお渡しください。また、ご家庭で取り組まれている対策や工夫等がございましたらぜひお聞かせください。よろしくお願ひします。

----- きりとり -----

() 部 () 年 児童生徒名 ()
保護者名 ()
