



大津支援学校

保健室

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！  
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

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

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。

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

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

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

保健室に受診結果を提出してください。

事情があり受診しない場合はそのことを連絡願います。

夏休みあけに、元気で登校してくれることを楽しみにしています！



元気うちに帰れるかな？

友だちと近くの公園にでかけたナツくん。

○×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？

<p>スタート</p> <p>家で準備</p> <p>家に到着</p> <p>ゴール</p>	<p>寝坊したから 朝ごはんぬき</p> <p>×</p>	<p>下着は 暑いから 着ない</p> <p>×</p>	<p>ぼうしは頭が 熱くなるから かぶらない</p> <p>×</p>	<p>長そで 長ズボンで 出かける</p> <p>×</p>	<p>自転車で 友だちと横に ならんで走る</p> <p>×</p>
	<p>暗くならない うちに帰る</p> <p>×</p>	<p>汗ふき タオルを 忘れたから、 友だちのを 借りる</p> <p>×</p>	<p>ときどき 日かげで 休けい</p> <p>×</p>	<p>甘い ジュースで 水分補給</p> <p>×</p>	<p>公園に到着</p>

【答】 家 → × → × → × → ○ → × → 公園 → × → ○ → × → ○ → 家

# 知<sup>し</sup>って防<sup>ふ</sup>ごう 熱<sup>ね</sup>中<sup>ちゅう</sup>症<sup>しょう</sup>！



## ◎ 症<sup>しょう</sup>状<sup>じょう</sup>

- 全<sup>ぜん</sup>身<sup>しん</sup>がだるい
- めまい、吐<sup>は</sup>き気<sup>け</sup>
- 頭<sup>す</sup>痛<sup>つう</sup>
- 手<sup>て</sup>や足<sup>あし</sup>がつる
- 体<sup>たい</sup>温<sup>おん</sup>が高<sup>たか</sup>い など

## ◎ 起<sup>お</sup>こりや<sup>き</sup>すい<sup>おん</sup>状<sup>じょう</sup>況<sup>きよう</sup>

- 気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>と湿<sup>しつ</sup>度<sup>ど</sup>が高<sup>たか</sup>いとき
- 風<sup>かぜ</sup>が弱<sup>よわ</sup>いとき
- 体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>不<sup>ふ</sup>良<sup>りよう</sup>のとき
- 激<sup>はげ</sup>しい運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>をし<sup>し</sup>たとき
- 水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>のとき など



## ◎ 予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>

☆ 外<sup>そと</sup>に出<sup>で</sup>るときは、必<sup>かなら</sup>ず<sup>ず</sup>ぼうしをかぶる。

☆ 暑<sup>あつ</sup>い日<sup>ひ</sup>は、30分<sup>ぶん</sup>ごとに休<sup>きゅう</sup>憩<sup>けい</sup>をとる。  
(汗<sup>あせ</sup>ふき用<sup>よう</sup>のタ<sup>た</sup>オルを準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>しまし<sup>し</sup>よう♪)

☆ 生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>リズ<sup>り</sup>ムをくずさない。  
(体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>の悪<sup>わる</sup>いときは無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>をし<sup>し</sup>てはい<sup>い</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>せん！)

☆ のどが<sup>ま</sup>え<sup>え</sup>か<sup>か</sup>ね<sup>ね</sup>く<sup>く</sup>煎<sup>せん</sup>に水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>を<sup>を</sup>する。  
(すい<sup>すい</sup>とうのお<sup>お</sup>茶<sup>ちや</sup>は多<sup>た</sup>め<sup>め</sup>に<sup>に</sup>も<sup>も</sup>っ<sup>っ</sup>て<sup>て</sup>く<sup>く</sup>る。)



## 保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>者<sup>しや</sup>の方<sup>かた</sup>へ

今年<sup>こ</sup>度<sup>ど</sup>は、学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>保<sup>ほ</sup>健<sup>けん</sup>委<sup>い</sup>員<sup>いん</sup>会<sup>かい</sup>で「感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しやう</sup>」に<sup>に</sup>関<sup>かん</sup>する<sup>する</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>を</sup>取<sup>と</sup>り<sup>り</sup>上<sup>じやう</sup>げ<sup>げ</sup>た<sup>た</sup>い<sup>い</sup>と<sup>と</sup>考<sup>こう</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>お<sup>お</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しやう</sup>の<sup>の</sup>予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>な<sup>な</sup>ど、ご<sup>ご</sup>意<sup>い</sup>見<sup>けん</sup>・ご<sup>ご</sup>質<sup>しつ</sup>問<sup>もん</sup>等<sup>とう</sup>が<sup>が</sup>ご<sup>ご</sup>ざ<sup>ざ</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>たら、何<sup>なに</sup>でも<sup>でも</sup>構<sup>か</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>せん<sup>ん</sup>の<sup>の</sup>で<sup>で</sup>下<sup>げ</sup>欄<sup>らん</sup>に<sup>に</sup>記<sup>き</sup>入<sup>にゅう</sup>し<sup>して</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>き<sup>き</sup>担<sup>たん</sup>任<sup>にん</sup>に<sup>に</sup>お<sup>お</sup>渡<sup>わ</sup>し<sup>して</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い。ま<sup>ま</sup>た、ご<sup>ご</sup>家<sup>か</sup>庭<sup>てい</sup>で<sup>で</sup>取<sup>と</sup>り<sup>り</sup>組<sup>く</sup>ま<sup>ま</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>や<sup>や</sup>工<sup>こう</sup>夫<sup>ふう</sup>等<sup>とう</sup>が<sup>が</sup>ご<sup>ご</sup>ざ<sup>ざ</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>たら<sup>ら</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>ひ<sup>ひ</sup>お<sup>お</sup>聞<sup>き</sup>か<sup>か</sup>せ<sup>せ</sup>く<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さ<sup>さ</sup>い。よ<sup>よ</sup>ろ<sup>ろ</sup>し<sup>し</sup>く<sup>く</sup>お<sup>お</sup>願<sup>ねが</sup>い<sup>い</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。

き<sup>き</sup>り<sup>り</sup>と<sup>と</sup>り

( ) 部<sup>ぶ</sup> ( ) 年<sup>ねん</sup> 児<sup>こ</sup>童<sup>どう</sup>生<sup>せい</sup>徒<sup>と</sup>名<sup>な</sup> ( )  
保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>者<sup>しや</sup>名<sup>な</sup> ( )

---