

ほけんだより

令和8年7月22日

げんきだま



NO.6

八郎潟小学校・中学校 保健室



あしたからなつやすめがスタートします。ことしなつあつよほうで今年の夏も暑くなる予報が出ているの

で、ねっちゅうしょうたいさくで、熱中症対策をしっかりと、げんきすげんきに過ごせるようにしましょう。げんきすげんきに過ごすポイントは、できるだけだんのせいりつリズムをくささないことです。「はやね」「はやお」「あさはん」で、きぎくたにせいりつ生活を心がけましょう。こころからだげんきいっぺいたのじゅうじつなつやすめ楽しく充実した夏休みになりますように！！

こんな日は 熱中症 に 注意！

熱中症に注意したい日は、こんな日です。

- ☒ 急に暑くなった
- ☒ 湿度が高い
- ☒ 気温が高い
- ☒ 風がない

こまめに水分を補給したり、WBGT（＝暑さ指数）が高い日は、屋外活動やスポーツなどを控えたり、自分なりに熱中症対策をしましょう。「自分の健康は自分で守る」ことを意識して、熱中症対策をすることが大切です。



保健室からのお願いです

- 夏休みは受診や治療のチャンスです。夏休みのうちに受診するようにしましょう。

定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要だった人には、「受診のおすすめ」の用紙を渡しています。すでに受診して下さったみなさん、ありがとうございました。

まだの人は、夏休み中に受診するようにしましょう。



- 健康チェックカードを活用して、夏休みを元気に過ごしましょう。

夏休みは自由な時間が増えるので、ついついダラダラ過ごしてしまいかちです。

小学生は、「夏休み元気アップ作戦」で、毎日の生活をチェックして規則正しい生活ができるようにしましょう。

中学生は、「夏休み健康ビンゴ」にチャレンジして、健康的な生活を意識できるようにしましょう。

「夏休み元気アップ作戦」と「夏休み健康ビンゴ」は、8月24日に学校に提出してください。

- 夏休み中も毎朝の健康観察で自分の体調管理をしましょう。

自分の健康状態は、自分にしかわかりません。毎朝、自分で健康観察を行って、健康状態を確認するようにしましょう。体調が悪い場合は、必ずお家の人に知らせておくようにしましょう。

中学生のみなさんはタブレットを持ち帰るので、夏休み中もタブレットで健康観察を行ってください。

／ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。



たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など