ほけんだより　7月号

令和7年7月15日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

もうすぐ夏休み！　体調を整えて楽しく過ごしましょう

自由な時間が多い夏休みは、意識していないとだらだらと過ごしてしまいがちです。
意識して規則正しい生活を送りましょう。元気に、楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動もしよう

早寝早起きを続けて
しっかり睡眠をとる

3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき

毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

やってみませんか？ デジタルデトックス

時間を決めて

電源OFF！

脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

みなさんは、自分がゲームやテレビ、Youtube などに使っている時間を知っていますか。

自由な時間が多い夏休みですが、時間を決めて、ゲームやテレビ、Youtube を消して過ごす時間を作ってみましょう。目を休められるだけでなく、いつもとちがう時間の使い方もできるかもしれません。

早めに学習をすませましょう

夏休みは計画的にすごそう

熱中症に 気をつけよう

熱中症の症状を覚えておきましょう

【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

太い血管が通っている首・わきの下・足のつけねなどを冷やすと効果的に体温を下げることができます。

水分補給は こまめに 少しずつ

一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

こんなときも水分ほきゅう！

朝起きたとき

お風呂上がり

寝る前

保護者の方へ

1学期に実施しました定期健康診断結果(異常なしを含む)を記載した「定期健康診断結果のお知らせ」を個人懇談にて配付いたしました。ご確認ください。また、健康診断において治療が必要な児童には、個別に受診勧告書をすでに配付しております。まだ受診されていない場合は、早めに医療機関を受診されることをおすすめいたします。

なお、受診されない場合につきましても、連絡封筒はご返却ください。