



7月 夏休み

令和8年7月22日
穴水町立向洋小学校
No.8 保健室

暑さに負けず、元気いっぱいの夏休みに！
ジリジリと強い日差しが照りつけ、本格的な夏がやってきました。明日からは、みんなが楽しみにしている夏休みです！今年の夏も、厳しい暑さが予想されています。お家で過ごすときも、外で遊ぶときも、こまめな水分補給と衣服の調節を心がけて、熱中症をしっかりと予防しましょう。「自分の健康は自分で守る」を意識して、安全で楽しい夏休みにしてください。



この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いといつエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

日焼けにまつわる〇×クイズ



● そんなに暑くない日も日焼けする



紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていても少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を買通して地表に届いています。

● 日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる



日焼け止めは紫外線を避けられないときに防し止める目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。



日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう！

夏休みは治療のチャンスです！

眼科や歯科などで、まだ治療が終わって



いない人は、長い夏休みを利用して早めに受診しましょう。治療が終わったら、受診報告書を学校へ提出してください。夏休みの間にしっかり治して、2学期をすっきりスタートさせましょう！



なつやす せいかつ 夏休み 生活カレンダーについて



なが なつやす きそくただ す せいかつ とりくみ おこな
長い夏休みを、規則正しく過ごすことができるように「生活カレンダー」の取組を行います。

夏休み生活カレンダー 向洋小学校

年 月 日 曜日

めあて はやねをがんばります

☆楽しい夏休みです。きそく正しい生活をしましょう。できた…○ できなかった…×

月 日	曜日	はやね	あさごはん	はみがき	はやね	ネットルール	がくしゅう
7月23日	水	起きる時こく 6時30分			ねる時こく 1・2年(9時) 3・4年(9時半) 5・6年(10時)	おうちで決めたネットルール	1・2年(60分) 3・4年(90分) 5・6年(120分)
7月24日	木						

き かん ぜんはん
期 間 前半 7月23日(木)～7月29日(水)

こうはん
後半 8月24日(月)～8月30日(日)

ていしゅつ び に がっしきぎょうしき
提出日: 9月1日(火) 二学期始業式

ねる時間(目標)

ていがくねん じ ちゅうがくねん じはん
低学年は「9時まで」 中学年は「9時半まで」
こうがくねん じ ね ひるま
高学年は「10時までに」寝るとなっています。昼間
は体を動かして、ぐっすり眠りましょう。

なつやす せいかつ かんが
夏休み生活カレンダーのめあてを考えましょう。

れい じかん き じかん まも
例・ゲームは時間を決めて、ねる時間を守る。

・1日、30分以上体を動かす。

・歯みがきは、ていねいにみがきます。

※お手伝い：自分のできることをやってみよう！

おうちの方へのお願い

メディア(ゲームなど)のルールを
お子さんと一緒に決めて取り組んでください。夏
休み中は「できる」「できた」が多くなるように励
ましの一言をお願いいたします。

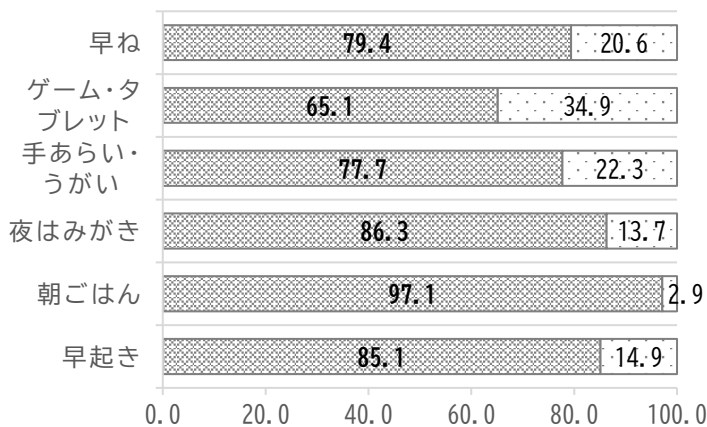


すいみん 睡眠をしっかりとろう！

すいみんぶそく つか と からだ さまざま きのう ていか なつやす お
睡眠不足は疲れが取れず、体の様々な機能が低下します。夏休みもダラダラ起きはNG。
まいにち き じかん お あさひ あ たいないどけい
毎日決まった時間に起きて、すぐに朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。

がっ せいかつ けっか 6月の生活リズムカレンダーの結果

生活リズムカレンダー(全校) ■できた □できなかった



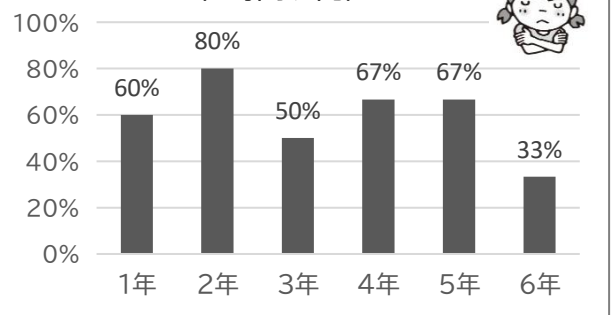
もくひょうたっせい しよう
○目標達成【がんばったで賞】: 29人

「朝ごはん(97.1%)」がダントツでトップ。
次いで「夜はみがき(86.3%)」「早起き
(85.1%)」と、基本的な生活は概ねできて
いました。

おうちの方へ・・・

お忙しい中、家庭での取り組み、
ご協力ありがとうございました。

ゲーム・タブレットの使用時間 (1時間以内)



○ゲームやタブレットの使用時間を「1時間以内」にできている割合です。

画面をじっと見続けると、めや体がとても疲
れてしまいます。「時間を決めて使う」「終
わったら目を休める」など、自分の体への思
いやりを忘れないようにしましょう。