

ほけんだより～なつやす夏休みごう号～

れいわ ねん がつ 令和8年7月 ぐん まけんりつたてばやしこうとうとくべつしえん がっこう 群馬県立館林高等特別支援学校

なつやす夏休みを元気にげんき過ごそう！

なつやす いよいよ夏休みが始まります。

なつやす 夏休みは、じぶん自分の時間が増え、あた新しいことに挑戦できるよいきかい機会です。一方で、いっぽう生活リズムが乱れたり、あつ暑さで体調を崩したりしやすい時期でもあります。

げんき 元気に夏休みを過ごすために、つぎ次のことを心がけましょう。



よ夜ふかしが続くと、つか疲れがと取れにくくなります。まいにち毎日できるだけ同じ時間に寝て、すいみんしっかり睡眠をとりましょう。

★ポイント★

あさお朝起きる時間もできるだけおな同じにしましょう。



あさ ひる ゆう朝・昼・夕の3食を食しょくべましよう。

あつ暑くて食欲がない日でも、すこ少しでも食たべることが大切たいせつです。

★ポイント★

しゅしょく しゅさい ふくさい主食・主菜・副菜をそろえ、いしきことを意識しましょう。



あそたくさん遊んだ日や運動した日は、からだ やす体を休めることも大切たいせつです。

しゃわーシャワーだけでなく、ゆぶね湯船につかってリラックスするのもおすすめです。

 きそくただ規則正しい生活せいかつを続けて、つづ2学期も元気にがっきスタートげんきしましょう。

けんこうしんだん健康診断の結果を確認かくにんしましょう



けんこうしんだん健康診断で「じゅしん受診のお知らせ」を受け取った人は、なつやす夏休み中に医療機関を受診じゅしんしましょう。

しょうじょう症状がなくても、はや早めに受診することで安心して2学期を迎えることができます。

じゅしん受診が終わりましたら、じゅしん受診結果を学校へ提出がっこうしてください。

保護者のみなさまへ

受診のお知らせを受け取られた場合は、夏休み中の受診にご協力をお願いいたします。



ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症を予防しよう！

あつ ひ おくが い しつない ねっちゅうしょう
暑い日は、屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあります。

たいちよう へんか き あつ さ す
体調の変化に気をつけながら、暑さを避けて過ごしましょう。

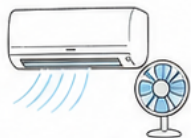
ねっちゅうしょう ぶせ 熱中症を防ぐ 4つのポイント

- ① のどが かわ まえ
すいぶん ほきゅう
水分補給



こまめに水分を
とりましょう。

- ② あつ さ
暑さを避けよう



エアコンや扇風機を
上手に使い、室温を
調節しましょう。

- ③ そと ぼうし
外では帽子・
ひかげ りよう
日陰を利用



外出するときは帽子を
かぶり、日陰で休憩を
とりましょう。

- ④ すず ふくそう
涼しい服装を
えら
選ぼう



通気性のよい服を着て、
暑さを避けましょう。



ねっちゅうしょう おも 「熱中症かな？」と思ったら

- ① すず ばしょ
涼しい場所へ
いどう
移動する



- ② ふく くるめ くび した
服をゆるめ、首・わきの下
あし のつけねなどを冷やす



- ③ すいぶん
水分を
ほきゅう
補給する



自分で水分が飲めない
い・呼びかけへの
はんのう
反応がおかしいとき
は、すぐに救急車を呼
びましょう。



す ま ほ げーむ つ あ かた スマホ・ゲームとの付き合い方

なつやす じゆう じかん ふ つか せいかつ りず む みだ め からだ ふたん
夏休みは自由な時間が増えます。使いすぎると、生活リズムが乱れたり、目や体に負担がかかることがあり
ます。ルールを決めて使いましょう。

✓ チェックしてみよう

- ☐ 使う時間を
きめる



- ☐ 寝る 1時間前は
つか
使わない



- ☐ 画面を
ちか
近づけすぎない



- ☐ 明るい部屋で
つか
使う



- ☐ 30分に 1回は
めやす
目を休ませる



なつやす けんこう だい いち
夏休みも健康第一！

まいにち せいかつ しゅうかん たいせつ げんき たの なつやす す
毎日の生活習慣を大切にして、元気に楽しい夏休みを過ごしましょう。