



宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年7月23日

あしたからみなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね！楽しい夏休みを過ごすためにも、夏バテは油断できません！

あつさに負けないためには普段からの体づくりも大切です！夏休みも早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて、生活リズムをしっかりとっていきましょう！

なつやす あ ていしゅつぶつ ねが 夏休み明けの提出物のお願い

ぜんいん
〈全員〉

① けんこう きろく 健康の記録

じどうせいと けんこうしんだん けっか ごかくにん
児童生徒の健康診断の結果を御確認ください。また、記入事項に変更がありましたら、あか しゅうせい ねが
赤ペンで修正をお願いいたします。

② はみが 歯磨きカレンダー

たいしょうしゃ
〈対象者〉

ひょう
がんばり表

けんこうしんだん けっか う じゅしん ばあい じゅしんほうこくしょ ていしゅつ ねが
※健康診断の結果を受けて、受診した場合は、受診報告書の提出をお願いいたします。

あつ ま げんき す かじょう おし
暑さに負けず、元気に過ごすための9ヵ条を教えます！

な ずいぶん ほんきゅう
なんどもこまめに水分補給

つ めたいたべものや
のみものにかたよらず



バ ランスよくなんでも食べよう

テ レビやゲームは時間を決めて

に っちゅう（日中）は
そと げん き あそ
外で元気に遊ぼう



ち ようしょく（朝食）は毎日必ず
た 食べよう

ゆ ぶねにゆっくりつかって
つか 疲れをとろう

う わぎ1枚を持ち歩き。
エアコンの効きすぎに対応しよう

い つも早起きで
きょう げん き
今日も元気！



ねっ ちゅう しょう 熱中症

じゅう

しょう

ど

たい

おう

重

症

度

と

対

応

けいしょう 軽症

めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り
※意識ははっきりしている



水分・塩分をとらせ、様子を見守る

ちゅうどうしょう 中等症

頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは119番

じゅうしょう 重症

意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作



ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

まい にち はや お 毎日早起きしよう



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

せいかつ 生活リズム



か かさず は 歯をみがこう

は 歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。



めざせコンプリート

なつ やす 夏休みのミッション

びょう いん 病院へ行って

ち りょう 治療を済ませておこう

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにスッキリさせておきましょう。



じ ぶん やく わり 自分の役割を

て つだ お手伝い

決めておうちの人のお手伝いをしよう



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

じ ぶん けん こう もく ひょう 自分で健康目標を立てて

チャレンジしよう

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

じ ぶん かんが 自由課題

