



令和元年7月17日

古川支援学校

保健室発行

なつやすごう  
夏休み号

あと少しで待ちに待った夏休みですね。夏休み中も学校のような生活が心がかけると、  
 学校が始まったときに体調を崩しにくいですし、いろんなことに取り組む元気につながります。  
 何も目標がないとダラダラ過ごしてしまいがち、朝ごはんを食べる、お手伝いをするなど、  
 何か頑張ることを決めてみませんか。  
 夏休み明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！！

# 夏休みこそ早起き。しゅんぱい！

|                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| <p>太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う</p> | <p>朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる</p> |
| <p>涼しいうちに宿題や勉強ができる</p>           | <p>自由な時間もたくさんとれる</p>         |

朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

なつやす  
夏休み！  
 はやお  
早起きしてできた時間  
 なに  
で何をしよう？！  
 スマホやゲームなども  
 たの  
楽しいかもしれませんが、  
 ちが  
いつもとは違うことや  
 ふだん  
普段は時間がかかるからと  
 できなかったことにチャレンジ  
 してみませんか？

## アウトメディアに挑戦！ もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

- 読書をする
- お手伝いをする
- 料理をする
- 家族とおしゃべりする
- 勉強に打ち込む
- 絵を描く
- 植物を育ててみる など

何かワンワン  
するよな発見が  
あるかもしれませんよ。

# 夏の 胃からのおねがい

つめ  
冷たいものばかり  
た  
食べないで

やわらかいものや  
めん類も、よく噛んでくれると  
消化しやすくうれしいな

水分補給はこまめに。  
一度にたくさん飲むと、  
処理しきれずに  
はたらきが  
悪くなるんだ



SNS それ、送って大丈夫？

Q あなたには、ネットで知り合った  
同い年で同性の友人がいます。最近  
その友人から「自分の体のことで悩ん  
でいる。画像を送るから、あなたも裸  
の画像を送ってほしい」と言われまし  
た。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく  
別人の写真を使い年齢・性別を偽っ  
てやりとりしていた…という例は多く  
あります。写真を送ってしまい「この  
写真をばらまくぞ」と脅される事件も  
起こっています。

また、何気なくアップした写真から  
行動範囲や住所を特定されることも。

その情報、本当に送って（アップし  
て）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考え  
る習慣を。

## 保護者のみなさまへ

学期中は、たくさんの各種提出物にご協力いただき、ありがとうございました。発熱などの体調不良やケガで学校から連絡をした際も、お仕事にもかかわらず早く対応してくださったり、お迎えに来てくださったりとありがとうございました。

夏休みに入りますので、健康の記録を一度お返しします。健康診断の結果も記入しておりますので、まだ受診されていない場合は、夏休みに受診されることをお勧めします。健康の記録の内容を確認していただき、夏休み明けに再度提出願います。

また、「歯みがきカレンダー」を全員に、「夏休みがんばり表」を対象者に配布させていただきます。歯みがきを忘れないよう声かけ等の協力もお願いいたします。

治療は  
夏休み  
のうちに

