

# ほけんたがもり 7月

宮城県立古川支援学校  
保健室  
令和6年7月23日

夏休みが始まりますね！楽しく過ごすためにも、夏バテは油断できません！

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

## 夏休み明けの提出物のお願い

【全員】

### ①健康の記録

児童生徒定期健康診断の結果をご確認ください。また、記載事項に変更がありましたら、赤ペンで修正をお願いいたします。

### ②歯みがきカレンダー

【対象者】

がんばり表

※健康診断の結果から、受診した場合は、受診報告書の提出をお願いします。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

# 熱中症の症状

なつ ちゆうしやう じやう じやう

## 軽症



たちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

## 重症



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。  
夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して、体の調子を調整しておきましょう。



### ゴーストバスターズ!

夏の学校に  
←たら妖怪たちが現れて  
学校のみんが  
←たらになっちゃった!  
それぞれの妖怪に合った  
正しい生活攻撃で  
退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を  に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

### 夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう  **A**

### 朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって  
学校に遅刻する  **B**

### 朝ごはんぬキジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって  
力が出ない  **C**

### 手を洗わな一本だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって  
病気になるやすくなる  **D**

### お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人に怒られる  **E**

### 病気放ちょうちんおばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する  **F**

### ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる  **G**

### ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく  
なって目が悪くなる  **H**