

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
病気になりやすくなる

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