

保健だより（夏休み前特別号）

令和3年7月
鴨島支援学校
保健室



今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに夏休みを過ごしたいですね♪

夏の毎日をチェックしよう！

夏休みは楽しいこともいっぱい。野外や家で注意することのうち、正しいものを3つ選んでみよう。

Q1 熱中症にならないために気をつけることは？

- ① ずっと家の中で過ごす
- ② こまめに水分や塩分をとる
- ③ 急な暑さに注意し、無理をしない
- ④ 頭がむれるので帽子はかぶらない
- ⑤ 規則正しい生活を送る



Q2 水辺や山、森を楽しむためには？

- ① 必ずおとなと一緒に行動する
- ② 水に落ちた人がいたら、おとながいなくてもすぐに助けに行く
- ③ 海では風や波、潮の流れに注意する
- ④ 海や川ではライフジャケットをつける
- ⑤ 自然を体感できるよう、山へ行くときの服装は半そで半ズボンがよい



Q3 急な大雨やゲリラ豪雨、注意することは？

- ① 川の様子をこまめにチェックしに行く
- ② 危ないと感じたら、警報が出ていなくても避難する
- ③ 土砂災害が起こりやすいので、がけなどには近づかない
- ④ 何もない広場で雷にあったら、近くの下木の下に逃げる
- ⑤ 雷の音が聞こえたら、建物や車の中に避難する



このページは、令和3年7月10日発行の「保健だより」に掲載されています。

夏休みは生活が乱れがち。

ビンゴで1日のスケジュールを考えてみよう！

やり方

- ① 3×3のマスを作る
- ② 苦手なこと、必ずしなければならないことを中央に書き入れる
- ③ マスが全部うまらないときは、お休みのマス（休）を作る
- ④ やり終えたマスにはチェックを入れたり、シールを貼ったりして、タテ、ヨコ、ナナメが全部終わるように、時間配分を考えながら、今日も1日頑張ってみましょう！

【例：8月〇日】

漢字プリント 2枚	感想文用の本を 読む	朝、植物に水を やる
	計算ドリル 5～7	
夕方、犬の散歩に 行く	お家の人のお手伝 いをする	16時からスイミ ングに行く

ほかにも



- 苦手な野菜を食べる
- 朝ごはんを食べる
- 夜は9時に寝る
- 使ったものを片付けてから寝る
- 外で遊ぶ
- など、毎日続けて行いたい目標を入れるのもおすすめです😊



健康観察表について

夏休み期間中も、朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（8月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。

※始業式に提出してください。

