



秩父市立大田小学校保健室 NO5 令和7年7月18日

いよいよ夏休みになります。健康・安全に気をつけて充実した毎日を過ごしましょう。

夏を健康に過ごすために

夜ふかしをしたり、冷たいものばかり食べていたりすると、食欲がなくなり、体がだるくなる「夏バテ」が心配です。「夏バテ」に気をつけて元気に夏休みを過ごしましょう。

夏バテしないためには

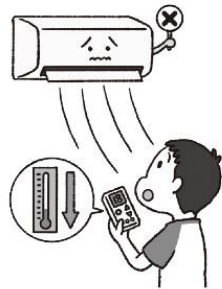
朝ごはんを
しっかり食べる



1日中ごろごろしない



エアコンの温度が低く
なりすぎないようにする



夜は早くねる



冷たいものを食べすぎたり
飲みすぎたりしない



・エアコンは室温28℃くらいを目やすにしましょう。
・冷たいものを食べすぎると、胃腸の働きがうまくいかなくなり調子が悪くなります。
・夜ふかしは生活リズムがみだれます。

感染症に気をつけましょう

感染症というと、インフルエンザなど冬にはやるイメージがあるかもしれませんが、手足口病や咽頭結膜熱・ヘルパンギーナなど夏にはやる感染症もあります。

最近では、ニュースで耳にしている人もいますが、「百日せき」の流行が心配されています。基本的な予防対策を行い、感染症にも気をつけて過ごしましょう。

「百日せき」はかぜの症状ではじまり、しだいにせきが出てきます。せきは発作性のはげしいせきになり、特に夜間にひどくなる人もいます。かぜでせきが出るときは、病院でみてもらうとよいですね。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



メディアづけに気をつけましょう

ゲームや動画視聴など、1日にどのくらいの時間を使っているでしょうか。夏休みはゲームなど、メディアにふれる時間が長くなりがちです。毎日、長い時間をメディアに使っていると、視力の低下など健康に悪いえきょうが出てきます。

また、生活リズムがみだれて、起きる時間がおそくなり、2学期からの登校がつからくなる心配もあります。お家の人と話し合い、メディアづけにならないように気をつけましょう。

始業式の1週間前(8月19日)から「夏休み生活リズムチェックカード」に取り組んで、きそく正しい生活リズムにもどしましょう。

夏休み生活リズムチェックカード

※1日 午前() 午後()

	19日	20日	21日	22日	23日	24日
① 起床時間(起床後10分以内)						
② 1日3回以上目覚められたか?						
③ 1日3回以上トイレを使用したか?						
④ 1日3回以上お風呂に入ったか?						
⑤ 1日3回以上お風呂に入ったか?						
⑥ 1日3回以上お風呂に入ったか?						
⑦ 1日3回以上お風呂に入ったか?						
⑧ 1日3回以上お風呂に入ったか?						
⑨ 1日3回以上お風呂に入ったか?						
⑩ 1日3回以上お風呂に入ったか?						

※夏休み生活リズムチェックカードは、8月19日から8月25日まで有効です。

※夏休み生活リズムチェックカードは、8月19日から8月25日まで有効です。

