

ほけんだより

夏休み



宇都宮市立東小学校
令和7年7月発行
うちのひとといっしょ
によみましょう。



いよいよみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。夏の暑さに気を付けて、楽しく夏休みを過ごしましょう。

こまめに水分補給をして熱中症にかからないよう心がけましょう。
夏休み明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がぺこぺこ。
脳のエネルギーもとの
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

夏休みの過ごし方



- ① おしておこう！ 健康診断で見つかった気になるところ。
- ② めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- ③ りすぎ注意！ ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。
- ④ いぶんをこまめにとろう。汗をかいたら塩分もね。
- ⑤ ださないで、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう！

夏休みお手伝いしよう！

日頃の感謝を家族に伝えるチャンスです



<夏休み歯みがきカレンダー&生活表について>

今年も、保健給食委員会のみなさんが、手作りした歯みがきカレンダーです。楽しんでぬってみてください。カラフルなカレンダー仕上になって保健室に届くことを楽しみにしています。

- ① 歯をみがけたら、みがけた日にちのところに絵に色をぬります。
- ② 歯みがきカレンダーは、担任の先生に提出します。
- ③ 裏には、生活表があります。1日の生活をふりかえって ○ △ × をかいてください。

しめきりは、9月2日(火)です。

毎日暑さ指数を測定しています！



熱中症予防として、学校では毎日暑さ指数を測定し、運動の中止や休憩時間の変更など、児童の安全を最優先に考えた対策を行っております。

児童は、遊びの途中で測定器の数値を見に来るなど、測定器があることで、熱中症に対する意識づけになっているようです。

熱中症は、登下校中やご家庭での過ごし方も非常に重要です。ご家庭と学校が連携して熱中症対策に取り組み、児童が元気に夏休みを過ごせることを願っています。

お水
飲んだ??



<熱中症とは>

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ脱水状態になり、体温調節がうまく働かないため、からだに様々な異常を起こすことです。

特に子どもは、からだの機能が未熟なため、急激に重症化しやすく、命に関わることもあります。ご家庭でも十分な水分を補給するなどのお声がけをお願いします。

こんな症状がでたら
医療機関へ!!

<熱中症の初期症状>

- ◎顔のほてり、頭痛、だるさ、立ちくらみ
- ◎吐き気、嘔吐、下痢がおこる
- ◎汗が出ない
- ◎顔が青白い、不機嫌、生あくびをする
- ◎手足のこむらがえり



- ・唇が乾いている
- ・尿の量が少ない
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている
- ・足が立たない