



令和7年7月発行
横川中央小学校

げんきっこ夏休み号

お家の人と一しょに読んでね！

みなさんが楽しみにしていた夏休みがいよいよ始まります。夏休みを全力で楽しむためにも、災害や事故、事件に巻き込まれないように、安全に気をつけて過ごしてください。また、夏休みはエネルギーを充電する貴重な時期でもあります。8月29日（金）に元気なみなさんとまた学校で会えるのを楽しみにしています。ぜひ夏休みの思い出を友だちや先生たちにも教えてください。



暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして

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。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



体を動かす時間も大切に

外出が増える夏休みに忘れがちなのが歯みがき！食事の後や朝起きたとき、夜寝る前の歯みがきなどは、夏休みでも続けていきましょう。

体は汗をかくことで体温調節をしています。室内や朝・夕方の涼しい時間に散歩やラジオ体操をするなど、運動する時間をつくりましょう。運動するときは水分補給も忘れずに！



夏の冷え性に注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がゾクゾクするなどの経験はありませんか？それは体が冷えている証拠です。冷え性は頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。熱中症予防とともに、「冷え性対策3つのポイント」を意識しましょう。

冷え性対策3つのポイント！

- 1 冷房の効きすぎを避ける！**
 - 設定温度を低くしすぎないようにしましょう。
 - 設定温度を調節できない場合は、長そでを1枚はおきましょう。
- 2 冷たいものの取りすぎに気を付ける！**
 - 涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。
- 3 お風呂は湯船につかる！**
 - シャワーだけでなく、湯船につかることで、体の血の流れが良くなり、体全体が温まります。

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん
まだ受診していない

ちりょう とちゅう
治療が途中になっている

なつ やす ちりょう
夏休みは治療のチャンス!

はや じゅしん きも やす あ むか
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。

なつ やす ちゅう
夏休み中に

治療しよう

がっこうならこと
学校や習い事、クラブなど
忙しい人も多かった
と思います。夏休み中に、
けんこうしんだん びょうき いじょう
健康診断で病気が異常が
見つかった人は、早めに
びょういん じゅしん
病院に受診するようにし
ましょう。悪化すると、時間
もお金ももっとかかってし
まいます。

あんぜんだいいち
安全第一

かな
悲しいニュースが
まいにち
毎日のように流れて
いますが、しっかり
かんが
考えたら未然に
防げた事件や事故な
どがたくさんあった
はず。夏休みを「楽
しかった」で終わら
れるように、安全の
ためのアンテナは常
に張っておきましょう。

また、みなさんは
どれぐらいの時間ス
マホやゲームをして
いますか？依存症
や近視、ドライアイ
など、こころ からだ
心や体への影
響もあります
が、ネット上での
やり取りをきっかけ
に事件に巻き込まれ
ることがあります。
スマホやゲーム等
の使い方
に注意して、
しんぱい
心配なことはすぐ
にお家の人や先生
に相談
しましょう。

川や海で遊ぶ時は
気をつけよう



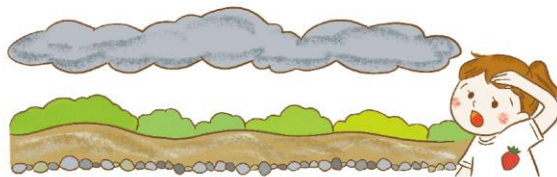
かなら おとな
必ず大人と
一緒に行く



なが ほか
流れが速いところに
近づかない



ぼしょ
ぬれた場所やコケが
生えた場所に注意



かわかみ そら くろ みず にご
川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、
水からあがって離れる

あんぜんだい
安全に楽しく
遊ぶ！

もしもの時の合言葉は 浮いて待て

なつやす うみ かわ あそ い よてい
夏休みに海や川に遊びに行く予定がある
人もいるかもしれません。その時、もしお
ぼれてしまったらやってほしいのは「浮い
て待て」です。

「浮いて待て」のポイント



- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確
率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大き
な声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。
反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に
助けに水に入ってははいけません。自分がおぼれる
危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれ
た人がつかまれるように空のペットボ
トルなどの浮くものを投げましょう。



出かける時の約束

外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

忘れずに

出かける前に…



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

伝えよう