

保健だより

下阿多古小学校
令和7年夏休み号

いよいよ夏休みです。楽しみですね。長い休みのときにしかできない、いろいろなことにチャレンジしてみましょう。

ただ、今年の夏も「猛暑」が予想されます。出掛けるとき、活動するときは、熱中症対策を第1に心掛けましょう。

2学期には、元気な笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています！

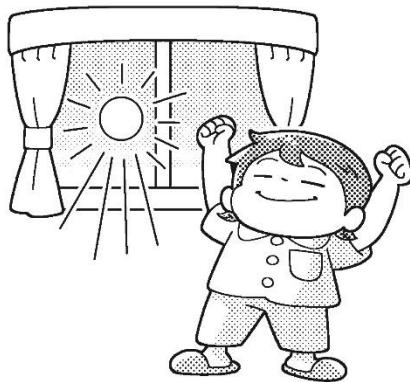


なつやす 夏休みは計画的にすこそう

なつやす 夏休み

コツ1

あさお にっこう あ
朝起きたら日光を浴びる



せいかつ ととの
生活リズムを整える3つのコツ

コツ2

しょくきじかんた
3食を決まった時間に食べる



コツ3

にっちゅうからだうご
日中は体を動かす



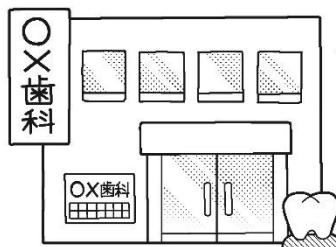
なつやす 夏休みは、よ
夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、せいかつ
生活リズムが乱れ、みだ
みだかんはや
みだ
たいちょう
体調をく
すしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

© 少年写真新聞社 2025



なつやす
夏休みは治りようのチャンス

がっき けんこうしんだん びょうき
1学期の健康診断で病気など
み
が見つかったのに、まだ治りよ
うをしていない人は、ぜひ、なつ
やす
夏
休みに時間をつくって病院へ行
きましょう。



© 少年写真新聞社 2023

5・6年生の薬学講座がありました！

7月3日（木）に、学校薬剤師の菅沼先生を講師に迎え、5・6年生を対象とした薬学講座が行われました。

「なぜ薬は水で飲まなければいけないのか」を緑茶やオレンジジュースを使った実験で体感することができました。

また、子供の体に害を与える「お酒」や「タバコ」について、また「がん」についても詳しいお話を聽きました。



【5・6年生の感想より】

○酒やタバコは20才以上しか使用してはいけないのは、子供の体では酒やタバコに適応することができないからだということを知ることができました。



○薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲むこと、自分の年齢や体质、体の大きさに合わせて飲むこと、薬には使用期限があること、薬は決められた時間帯に飲むことなどが理解できました。これからは、間違えないように薬を飲みたいです。



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症予防に

手のひら冷やし

5分 → 10分



水分補給は

こまめに 少しづつ



いちど一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！