

ほけんだより

なつやす 夏休み 特別号

令和7年7月18日
松梅校小学部
保健室

なつやす 夏休みが…キター！！



夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはん、食後の歯みがきなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。2学期、みなさんに会えることを楽しみにしています。



キミは
とけるかな？

なつやす 夏休みクイズに挑戦！！



- ヒントを読んで、□に当てはまる文字を入れ、言葉を完成させよう。言葉は、夏に関係するものです。
- 色のついた□の言葉を並べると、夏休みを健康に過ごすための合言葉ができます。

<p>★夏の夜空にさきます。 ★手持ちの物をする時は、必ずおとなと一緒にしましょう！</p> <p>①</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>び</td> </tr> </table>			び	<p>★暑い季節は、とくに食べたくなくなります。 ★食べすぎると、おなかがいっぱい痛くなるので注意！</p> <p>②</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>た</td> <td>い</td> <td> </td> </tr> </table> <p>たべもの</p>		た	い		<p>★強い日差しにあたって、皮ふが赤くなったり、黒くなったりします。</p> <p>③</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>け</td> </tr> </table>			け	<p>★熱中症予防で大切なこと。 ★のどがかわく前に、とるのがポイントです！</p> <p>④</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>い</td> <td>ぶ</td> <td>ん</td> </tr> </table>		い	ぶ	ん
		び															
	た	い															
		け															
	い	ぶ	ん														
<p>★夏に多くなる事故。 ★おぼれて命にかかわることも…。</p> <p>⑤</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>のじこ</td> </tr> </table>			のじこ	<p>★熱がでること。 ★夏もかぜをひきます。しっかり手洗いとうがいをしよう！</p> <p>⑥</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>つ</td> <td> </td> <td>つ</td> </tr> </table>		つ		つ	<p>★みんな大好き。 ★食べすぎは、肥満やむし歯の原因に。時間と量を決めて食べよう。</p> <p>⑦</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>つ</td> </tr> </table>			つ	<p>★学校が休みの日は、つい夜ふかししてしまいます。 ★体調不良の原因になるので、睡眠はしっかりとろう。</p> <p>⑧</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>ぶ</td> <td>そ</td> <td>く</td> </tr> </table>		ぶ	そ	く
		のじこ															
	つ		つ														
		つ															
	ぶ	そ	く														
<p>★1日の元気の源です。 ★毎日食べて、生活のリズムを整えましょう。</p> <p>⑨</p> <table border="1"> <tr> <td>あ</td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>ん</td> </tr> </table>	あ			ん	<p>★ビタミンが豊富で、体の調子を整えます。 ★バランスのよい食事を心がけよう。</p> <p>⑩</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>さ</td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> </tr> </table>		さ		<p>★エアコンを使い過ぎると、体が冷えすぎて体調不良の原因になります。 ★設定〇〇は、27～28度くらいに。</p> <p>⑪</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>ん</td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> </tr> </table>		ん		<p>★食事の後やねる前にていねいにしましょう。 ★おうちの人に仕上げみがきをしてもらうのもgood!!</p> <p>⑫</p> <table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td>み</td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> <td style="background-color: #cccccc;"> </td> </tr> </table>		み		
あ			ん														
	さ																
	ん																
	み																



①	②	③	④	⑤	も	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

をして、元気にすごしてね！

ゲーム・スマホ
タブレット…

つか かた
どんな使い方をしていますか？



こんな人はいないかな？



食事をしながら使う



よばれているのに
気が付かない



スマホを片手に
勉強をする



ねる直前まで使う



朝、すっきり
起きられない



夏休み…家にいる時間が長くなると、ついついゲームやスマホ、タブレットを使って、「もうこんな時間」ということがあります。実はそれ、「ドーパミン」のせいかもしれません。ドーパミンとは、幸せな気持ちやうれしい気持ちになると分泌され、その行動をもっとしたくなるようにはたらきかけます。

ゲームやスマホ、タブレットを使いすぎると、少しの刺激（勉強ができた、なにかに成功した）くらいでは、ドーパミンが出にくくなってしまいます。すると、もっと強い刺激を求めて、ゲームやスマホ、タブレットがないと落ち着かない脳になってしまうことも…。

ゲームの使い方のルールをお家の人と確認して、そのルールを守って使いましょう。



夏休みに なやみを かかえたら…



きっとみなさんは、楽しい夏休みを過ごすと思います。

でも、夏休み中に、もしかすると困ったことがあったり、理由はわからないけれど、なんとなく悲しくなったり、イライラしたりすることがあるかもしれません。

悲しくなったり、イライラしたりするときは、好きなことをして気分転換をすると、気持ちが落ち着く場合があります。それでも、気持ちが落ち着かないときは、だれかに相談をしましょう。

うまく話せなくても、だれかに聞いてもらうだけで、気持ちが楽になります。

身近な友だち、家族だけでなく、電話などで相談できる場所もあります。



子どものSOSダイヤル

☎0120-0-78310

文部科学省

24時間受付

通話無料

チャイルドライン

☎0120-99-7777

午後4時～午後9時受付

チャットでの相談もできる

夏休み前に配られているプリントにも相談できる場所が載っています。

だれに・どこに相談するとよいかわからないときは、右のQRコードを読み込むと、相談先を紹介してくれる文部科学省のホームページが見られます。



おうちのかたへ



内閣官房 孤独・孤立対策担当室
「あなたはひとりじゃない」

お子様の日々の健康管理にご協力いただきありがとうございます。

- ・41日間の夏休みになります。生活リズムが崩れないように、お子様へお声かけください。特に、ゲーム、スマホ、タブレットなどの時間が長くなりすぎないようにルールの確認を再度お願いします。
- ・1学期の健康診断の結果で受診が必要な場合は、夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。受診の結果は、学校へお知らせください。



楽しい夏休みをお過ごし下さい

