

# ほけんだより

夏休み

号

令和7年 夏休み号  
大野北小学校 No. 5  
おうちのひと  
いっしょによみましょう

いよいよ夏休みが始まりますね。みなさんはどのように夏休みを過ごす予定ですか？せっかくの長い休みですので、普段できないことにチャレンジしたり、家のお手伝いをしてみたり、充実した時間を過ごせると良いですね。けがや病気気に気をつけて楽しい思い出をたくさん作ってください。夏休み明けに元気いっぱいのみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 夏休みを元気に過ごすコツ



### 早ね早起きをする



毎日決まった時間に起きて、決まった時間にねることが、生活リズムを整えるコツ！

### 3食ごはんを食べる



朝・昼・夕の1日3回、栄養バランスの良い食事をとりましょう。特に朝ごはんはきちんととること！

### 適度に体を動かす

エアコンのきいた部屋ばかりにいないで、毎日続けられる運動をして、体を暑さにならしていきましょう。



### 毎日歯みがきをする

食事の後の歯みがきは、夏休みでも休みなく毎日続けましょう。



### メディア機器を使いすぎると…

- ・ 視力が低下する
- ・ 肩や頭が痛くなる
- ・ 生活習慣がみだれる
- ・ 集中力が低下する
- ・ メディアをやめたくてもやめられなくなる

### チャレンジ! アウト メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

★夏バテとは…夏の暑さや湿度の高さによって体調を崩すこと

# なつ 夏バテ さんたちに注意!

イライラさん



## おこ 怒りっぽくなる

# クラクラさん



めまいや  
た  
立ちくらみがある

## いらぬいさん



しょくよく  
食欲がない

## ぐつたりさん



つか  
疲れやすかったり  
からだ  
体がだるかったりする

みなさんのところには  
なつ  
夏バテさんは  
き  
来ていませんか？

なつ やす あ む たい ちょう ととの  
夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

## しそくた きちんと3食食べて えいよう 栄養をとる

## かる うんどう 軽い運動 をする

よく眠つて  
疲れをとる

## おぼ 覚えておいて

# 世界共通の「助けて」のハンドサイン

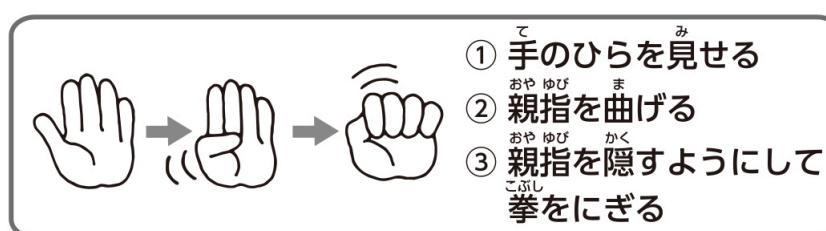
$s_0 s_1 s_2 \cdots s_n$

きんきゅうじたい おちい ことば つう かんきょう こわ こえ だ じょうきょう ばあい  
緊急事態に陥ったとき、しかも言葉が通じない環境や怖くて声が出せない状況だった場合、  
まわ たす もと  
みんなさんはどんなふうに周りに助けを求めますか？

か ざいたく じ かん おお ひ がい ふ さい つう わ あいて  
コロナ禍で在宅時間がが多くなりDV被害が増えた際に、ビデオ通話の相手など  
にSOSを出すためにカナダで生まれた「シグナル・フォー・ヘルプ」というハ  
ンドサインがあります。



し  
知っておけば、  
じ ぶん まも  
自分を守ることにも  
だれ たす  
誰かを助けることにも  
つながるかもしれません



が っ き けん こ う し し だ ん け っ か し ひ と  
1学期の健康診断で「結果のお知らせ」をもらった人  
じゅ し ん ひ と な つ や す じ か ん  
でまだ受診をしていない人は、ぜひ、夏休みに時間を  
つ く び ょう い ん い  
作って病院へ行きましょう。

An illustration of a doctor with a stethoscope around their neck, a nurse in a blue uniform, and a patient with a mask. Above them is a banner with the text "なつ やす 夏休みのうちに ちりょう 治療をすませよう" (Summer vacation, let's finish treatment).