



令和7年7月15日
京都市立納所小学校
校長 別井 真一
養護教諭 押海 光

7月になり、もうすぐみなさんが待ちに待った夏休みがやってきます！
夏休みを楽しく元気に過ごすためにも【健康】が大切です。熱中症などにも
気を付けて楽しい夏にしてくださいね☺

★☆☆☆☆ なつ げんき けんこう たの 夏を「元気に!」「健康に!」楽しもう☀



ねっ ちゅう しょう げん いん
熱中症の原因は
3つの**不足**!?

すい みん ぶ そく
睡眠不足
睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけよう!

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に

よほう
予防のポイント

- ① すいぶんほきゅう
こまめな水分補給
- ② ね
しっかり寝る
- ③ うんどう
かるい運動
- ④ てんきよほう
天気予報をみる!!

すい ぶん ぶ そく
水分不足

なつ
夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



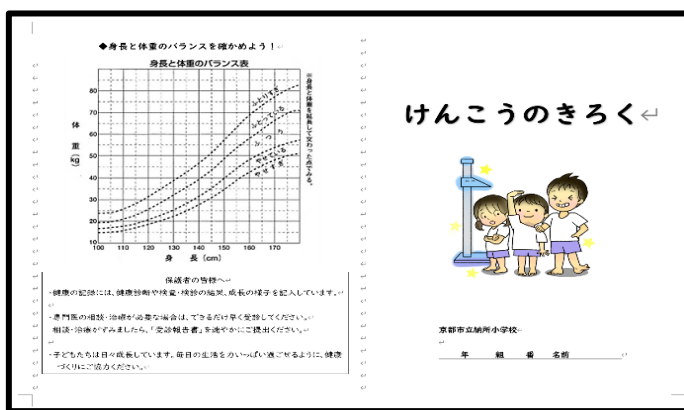
うん どう ぶ そく
運動不足

うん どう ぶ そく たいりょく
運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしょう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

【けんこうのきろく】について



がっ き けんこうしんだん けっ か
1学期の健康診断結果をわたします!

けんこうしんだん
健康診断は【あなたのからだのための時間】として受けてしまし
たね。けんこうのきろくも自分の身体の様子が書いてあります。
かなら いちど じぶん かくにん
必ず一度は自分で確認をしましょう。
そして、おうちの方にも必ず見せてくださいね。

がっ き しんたいそくてい しりょくけんさ
2学期のはじめには身体測定と視力検査がありますよ♪

考えてみよう

ベストな夏休み時間割

起きる時間は?	寝る時間は?
ごはんの時間は?	
宿題の時間は?	ICT機器の使用時間は?
おうちのお手伝い	

をがんばる!

