

ほげんだより

夏休み号

銚子市立双葉小学校
保健室 No.6
令和7年7月18日

いよいよ、楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みにしかできない体験がたくさんできる
といいですね。生活リズムが乱れがちになりますが、メリハリのある規則正しい生活をこころがけ、
暑い夏を健康にすごしましょう。

学校保健委員会を開催しました！

終業式の後、保健委員会による、夏休みの
健康についての発表を行いました。



②歯の健康について

カラーテスターのやり方を
紹介しました。



おやこ
親子で挑戦してみ
てください！

①熱中症の予防について

栄養士の島崎先生にインタビューした内容を
〇×クイズで発表しました。

- Q1、熱中症になりにくい食べ物は味噌汁である
Q2、熱中症ぎみになったときに食べるとよいも
のはいちごである
Q3、熱を下げる食べ物はアイスである

島崎先生から全校のみなさんへ

夏休みは一人ひとり生活が違います。

たくさん運動した日と、あまり体を動かさな
かった日では、食事の量や内容、おやつとり方な
どを変えましょう。自分でバランスを考えて食
事ができるといいですね。



夏に流行る病気に注意

手足口病 プール熱 ヘルパンギーナ



夏休み中も、こまめ
に手洗い・うがいを
行いましょう！

〇×クイズの答え ①〇②×③×

夏休み生活リズムを整える3つのポイント

ポイント1

朝起きたら日光を浴びる



ポイント2

3食を決まった時間に食べる



ポイント3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をく
ずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。