

ほけんだより 夏休み号

令和8年7月16日
横浜市立和泉小学校
校長 荒海 透
養護教諭 飯田 有沙

楽しみにしていた夏休みまで、あともう少し…！
夏休みは、白ごろできないことをするのも良いですね。
自分なりの目標を決めて、すてきな夏休みにしてくださいね！
長いお休みになりますが、生活リズムをくずさないようにして、
健康な毎日を過ごしてください（＾＾）



8月27日に、元気いっぱい笑顔のみんなに会えることを楽しみにしています☆



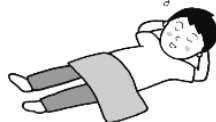
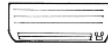
もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆お休みでも
早ね・早起き



☆冷たいものを
とりすぎない



☆エアコンのきいた
部屋にこもらない



☆汗をかいたら
こまめに
ふく・着がえる



☆お手伝いや運動で
体を動かす



☆3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

夏休みも安全にすごそう

★出かけるときは

→おうちの人に必ず「だれと」、「どこに」、
「なにをしに行くのか」をきちんと伝え
ましょう。また、熱中症にならないよう
に、ぼうしと水分ほきゅうも忘れずに！

★遊ぶ場所について

→ひとけのないさびしい場所や車が多く通
るところで遊ぶのはやめましょう。

★水の事故に注意

→海などで泳ぐ前に、必ず準備運動をして
から入りましょう。また、体調がわるくな
ったらすぐに水から出ましょう。

じつと、汗について

●汗のはたらきとは？

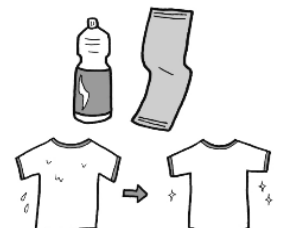
汗は、皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。暑さ
きびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。
私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、そ
の熱を体の外に逃がして、体温が上がりに
くこと（「気化熱」といいます）で、体が
熱くなりすぎることを防いでいるのです。



●汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと体が冷えます。せいけつなタオルやハンカチ
でしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要で
す。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少
しずつ』とりましょう。はげしい運動のとき
などはスポーツドリンクがオススメです。

また、汗くさは、汗にふくまれている
成分と、皮膚にもともといる菌によるもの。
お風呂・シャワーですっきり洗い流して、
皮膚のせいけつもたまちましょう。





雷が鳴り始めたら…/ 雷から身を守ろう!



①建物の中に避難する



窓から離れ、なるべく
部屋の中心にいます。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく
車の中心にいます。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る



両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げ、できるだけ
姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける

☆けんこうクイズ☆

身のまわりを清潔にすることは、気持ちがよいだけでなく、
病気になることを防いでくれます。次の①～⑤の説明にあう
ものを、イラストから選んで線で結んでみましょう。

①手などの汚れがよく落ちます

A. 下着・肌着



②汗をすいとってくれます

B. デンタルフロス



③ 40℃くらいの温度で
リラックスできます

C. つめきり



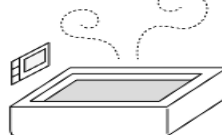
④歯と歯のあいだの汚れ
を落とします

D. 石けん

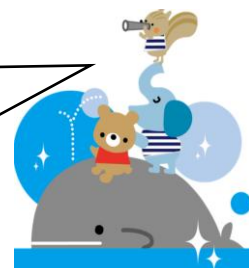


⑤長く伸びてくるものを
切るときに使います

E. お風呂



こたえはこの下
にあるよ!
それぞれの役わり
をしっかりと覚え
ようね!



①手などの汚れがよく落ちます

②汗をすいとってくれます

③ 40℃くらいの温度で
リラックスできます

④歯と歯のあいだの汚れ
を落とします

⑤長く伸びてくるものを
切るときに使います

A. 下着・肌着



B. デンタルフロス



C. つめきり



D. 石けん



E. お風呂



保護者のかたへ

☆麻しん（はしか）について：現在も日本国内での麻しんの流行がみられます。麻しんの感染力はとても強く、インフルエンザの何倍もの感染力があるとされています。すぐーでも7月10日付で送られてきたと思いますが、今一度、予防接種歴などのご確認をお願いします。

☆OS - 1について：OS - 1は、体が脱水状態になっている時に効率よく水分や電解質（ナトリウム・カリウムなど）を吸収できる経口補水液です。塩分濃度が高いため、保健室では基本的にまずお茶やお水を勧めますが、たくさん汗をかいた時や熱中症の疑いがある時には様子を見ながら飲ませることがあります。ご承知おきください。

☆「夏休み元気アップ! カレンダー」を配付します。実行できるように一緒に取り組んだり、声かけをしたりなど、ご協力をいただけるとありがたいです。最後の感想を記入のうえ、8月27日（木）に担任の先生へ提出してください。