



ほけんだより

なつやすみ

2025年7月18日(金)

ひらかたしつままきのしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立牧野小学校 保健室

待ちに待った夏休み!

あしたからついに夏休みが始まります。もう予定は決まっていますか? せっかくの長いお休みです。興味のあることや好きなことを、とことん楽しみましょう。



なつやすちゅうがっこうひ
夏休み中も学校がある日と
おなせいかつしゅうかんす
同じ生活習慣で過ごそう!



はやね・はやおき ごはんの おなじじかに
たっぷりすいみん あとは トイレにこう
はをみがこう



夏の服装は 状況にあわせて用意しよう

マダニに注意!

山林に入るときは
肌をださないように
工夫してね!



ハイキングやキャンプ



日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

冷房がきいた図書館など



半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等)を用意

晴れた日の外出



暑さや紫外線対策に
帽子や日傘を用意

とても暑い日にハンディファンを使うと、体に熱い風が当たり続けて、体温が上がってしまうかもしれません。ファンから出る風が熱いと感じるときは使用しないほうがよいでしょう。
また、指や髪の毛のまきこみ等のケガにも気をつけましょう!



光化学スモッグについて

工場や車から出る化学物質等が原因で発生します。気温が高く風の弱い日に発生しやすいです。目がチカチカしたり、のどが痛くなったりします。
注意報が出た時は、屋内で過ごしましょう。



保護者の皆様へ 夏休みの生活リズムについて

学校生活に元気にスムーズに戻るために、夏休み後半になったら、生活リズムを整える(早寝早起き、朝ごはんを決まった時間に食べる、決まったタイミングでトイレに行く、など)よう、お子さんへの声かけをお願いいたします。

リズムを整えるには、1週間から10日ほどかかると言われています。お子さんの体や心に負担がかからないよう、早めに取り組みを始めてください。

