

なつやす げんき
夏休みを元気にすごそう！

明日から待ちに待った夏休みです。体調をくずしたり、ケガをしたりすることがないように気をつけて生活しましょう。充実した夏休みを送ってくださいね！

ほけんしつ ていあん
保健室からの提案

自分を知らるための
心と体の自由研究

自由な時間ができる夏休みは自分の心と体と向き合うのにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間をつくってみませんか？

すい みん じ かん
睡眠時間は
なん じ かん
何時間がちょうどいい？

ひと
人によってちょうどいい睡眠時間は異なります。日中に眠くならないのが目安です。



いち にち しょく じ えい よう そ なに おお
一日の食事の栄養素、何がが多い？
なに た
何が足りない？

いちにちの自分の食事の記録をつけて、含まれている栄養を調べてみましょう。



なに
何をしているときが
いち ばん
一番リラックスできる？

いつものリラックス法やストレス解消法に加えて、この機会に新しいものも試してみましょう。



いち にち
一日のスクリーンタイムを
しら
調べてみよう

メディアに触れている時間を調べてみましょう。多すぎるな、と思ったら違うことに挑戦するチャンスです。



いち にち ある は すう
一日に歩いた歩数を
しら
調べてみよう

持っている人は万歩計や歩数計のアプリなどで歩数を記録してみましょう。運動不足になっていたら、室内でできる軽い運動にもチャレンジ。



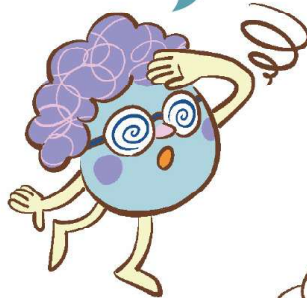
夏バテさんたちに注意

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 立ちくらみがある

いらないさん



しょくよく 食欲がない

ぐったりさん



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
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

夏休み中も生活リズムを大きく変えないことが大切です！

出かけるときは



を伝える

☆おうちの方へ☆

全国的に『麻疹（はしか）』という感染症がはやっています。39度以上の高熱と発疹が出る病気で、感染力がとても強く、予防接種を受けていないお子さんは注意が必要です。令和6年度中に規定の年齢（1才と小学校入学前）で予防接種できなかったお子さんも経過措置で無料で接種できることがあるそうです。詳しくは、相模原市保健所疾病対策課 予防接種班042-769-7201へお問い合わせください。

夏にも
感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る