



令和8年7月1日
岸和田市立山直南小学校
保健室

1学期も残りわずかとなりました。暑い日が続いていますが、元気に過ごすことができますか？
もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休みにいい思い出をいっぱい作るためにもしっかりと自分でできる体調管理をしましょう!!

熱中症予防
ファッショ

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしに
していませんか？



熱のこもらない
服を着よう

通気性がよく、
汗を吸ってくれる
布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20～25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸
やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は
調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)



7月13日はナイスの日

素敵なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

人の嫌なところばかりが目について
しまうのは、自分が自信をなくしてい
るとき、心に余裕がないときだつたり
します。脳は自分自身の言動に影響さ
れやすいので、あえていいことを探し
たり、自分や友だちを褒
めたりすることで、自分
の気分も明るくなること
もあります。



- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたく
なるような素敵なところを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように
「ナイス〇〇!」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)



小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより
前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

なつ 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

しょう

はやく
早くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

②

につからう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

の

栄養
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

こたえ ①あき ②おき ③ゆぶね ④すいぶん ⑤バランス



ほごしや ＊保護者のみなさまへ

○4月から始まった健康診断が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果、所見のあった人には医療機関受診のお知らせプリントを渡しています。受診がまだの場合は、ぜひ夏休みを利用して、医療機関での治療をお願いします。受診された結果は、学校へご提出ください。

○熱中症になりやすい季節になってきました。十分な水分補給や休養をとること、ご家庭でも熱中症対策を心がけるようお願いいたします。

