



令和8年7月  
豊田市立若園小学校  
保健室

夏休みが近づいてきました。夏休みは何をしてすごしますか？学校がお休みだと、ついつい寝る時間が遅くなってしまったり、朝ごはんの時間に起きられなかったりと、生活リズムが乱れがちになります。夏休み中も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気いっぱい過ごしてくださいね。毎日暑いですが、夏休みまでもうひとふんばりです！元気な顔を見せてくださいね。

7・8月の健康目標  
熱中症に気をつけて生活しよう

熱中症の原因は  
3つの不足!?

**睡眠不足**  
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



**水分不足**  
夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



**運動不足**  
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

おうちの方へ



- 健康診断の結果、受診が必要だと判断されたお子さんには、結果のお知らせを配付しています。できる限り、夏休み中に受診・治療を済ませていただき、夏休み明けに「受診報告書」をご提出ください。
- 熱中症対策へのご協力、ありがとうございます。引き続き、登校前に健康チェックをしていたいただき、体調がすぐれない場合には無理をしないようお願いいたします。