

# ほけんだより 夏休み号

2024年7月

おおさかしりつしんわちゅうがっこう ほけんしつ  
大阪市立心和中学校 保健室

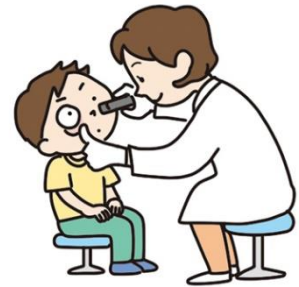
いよいよ夏休みです。ゆっくり過ごそうと思っている人や楽しい計画を立てている人もいますが、「いつの間にか終わってしまった…」「この夏休み、何をしたかな？」とならないように、今できることを考えて充実した夏休みにしてほしいと思います。しっかり体調を整えて夏休みを元気に過ごして、2学期に元気な顔を見せてくださいね。



ながやす  
長い休みは、  
げんき  
元気になるチャンスです!

## 治療・受診をすませよう!

けんこうしんだん み びょうき しよけん じかん やす  
健康診断で見つかった病気や所見は、時間がとりやすい休みの  
うちに検査・受診しましょう。受診がすんだら学校へのお知らせ  
も忘れないようにしてください。



## 食生活をチェックしよう!

いちにち げん ちようしょく なつ よぼう  
1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に  
3食しっかり、栄養バランスの良い食事を心がけましょ  
う。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめにしましょう。



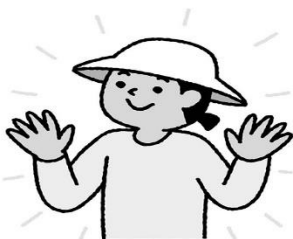
## 少しずつでも早く寝よう!

いきなりはおずかしくても、今日は昨日より少し早く、明日は  
さらに早く……。休み中も少しずつでも早寝を続けて、生活リ  
ズムを整えましょう。



## 日焼けはやけど 紫外線対策を!

ひや けは やけど と同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



がいしゅつ じ ぼうし ひ  
外出時は帽子や日  
傘、長袖シャツ等で  
紫外線をガード。



うみ おくがい うんどう じ  
海や屋外での運動時  
は日焼け止めなどを  
効果的に活用。



てきど みず ぶろ など  
適度な水風呂などで  
日焼け部分を冷やし、  
化粧水などで保湿。



ひりひりとした痛み  
や水泡があるときは  
病院を受診。

許可なくイラスト等の二次利用することを禁じます。