



なつやす げんき す 夏休みも元気に過ごそう！！

なつやす き たいちょうふりょう
[夏休みに気をつけてほしい体調不良]



ねっちゅうしょう 熱中症

ずつう づきき など
頭痛・めまい・吐き気など

きおん しつど たか かんきょう ねぶそく すいぶんぶそく などの
気温や湿度が高い環境と寝不足・水分不足などの

たいちょう ととの
体調が整っていないときになりやすい。



れいぼうびょう 冷房病

ずつう ぶくつう げり しょくよく
だるい、頭痛、腹痛、下痢、食欲がでない

れいぼう へや
冷房がきいている部屋で過ごしてばかり

からだ なか じりつしんけい たいおん
いると、体の中の自律神経という体温や

あせ ちょうし
汗をコントロールしているところの調子

わる
が悪くなる。

なつ 夏バテ

しょくよく ぶくつう
食欲がでない、だるい、腹痛など

あつ つめ
暑いからといって冷たいものを食べ過

ぎると胃や腸の働きが弱くなって、

たいりよく ていか
体力も低下する。

なつ たいちょうふりょう きょうつう せいけつしゅうかん みだ
夏の体調不良に共通することが「生活習慣の乱れ」です。

しょくじ うんどう きゅうよう
食事・運動・休養をバランスよくとりましょう。

あつ からだ いじょう つか とく すいみん
暑さで体はいつも以上に疲れています。特に睡眠はしっかりと！



なつやす ちゅう じゅしん 【夏休み中に受診をしよう】

ていきけんこうしんだん けっか びょういん じゅしん じゅしんかんこくしょ はい
定期健康診断の結果、病院を受診してほしい人には、受診勧告書を配

ふ ほかしや そうだん なつやす じゅしん
付しています。保護者の人と相談し、夏休みのうちに、ぜひ受診を！

夏休みは治療のチャンス



つか き 【スマホの使いすぎ・SNSのトラブルに気をつけて！】

なつやす いじょう つか かか じかん ふ おも
夏休みはいつも以上にスマホを使ったり、SNSに関わる時間が増えると思います。

いち しょうじかん いち じかん しょう じかんたい よる し なつやす ちゅう
1日の使用時間(1日〇時間まで)・使用の時間帯(夜〇時まで)など、夏休み中のスマホやSNS

りよう かくにん まち じょうず りよう
の利用について、ルールの確認し、ルールを守りながら上手に利用しましょう。

なや こと こま つか 【悩み事、困りごとはひとりで抱え込まずに】

がっこう はな どうじ かんが こ ふあん
学校から離れ、ほっとすると同時に、考え込んだり、不安になったりイライラしたり、いろん
な気持ちでいっぱいになることもあると思います。

ほかしや ひと がっこう せんせい い だれ そうだん
でも、「保護者の人や学校の先生にはちょっと言いづらいなあ…。でも誰かに相談したいなあ…」

ひと おも かか こ だれ はなし
という人もいます。そんなときでもひとりで抱え込まず、誰かに話をしてみしてほしい

おも がっこういがい そうだん
と思います。学校以外にも相談できる場所があります。

がっこういがい そうだん 学校以外の相談できる場所

● 24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310

● いのちの電話：0120-783-556

「一般社団法人日本いのちの電話」でWEB検索するとインターネット相談もあります。

● チャイルドライン：0120-99-7777

「チャイルドライン」でWEB検索するとチャットでも相談できます。