

保健だより

2025 年 7 月 22 日 (火) NO. 10

【夏休み号】

江別市立江別第二中学校

発行者：吉原亜花梨

今年の
7 月 22 日は
大暑たいしょ



夏を元気に過ごすために

いよいよ夏休みが始まります。自由な時間が多い夏休みだからこそ、寝る時間や体調の管理を自分でできるようにしましょう。

睡眠や食事などの生活習慣を整えて、元気いっぱい夏休みを満喫してください。

夏休み 元気チェックリスト

夏休みの間、挑戦してみよう！ あなたはどれくらい達成できるかな？

睡眠編

- ☐ 寝る1時間前にはスマホを置き、見ないようにする！
- ☐ 毎日同じ時刻に布団で横になる！
- ☐ 朝目覚めたら、カーテンを開けて太陽を浴びる！

食事編

- ☐ 少量であっても、朝食を食べる！
- ☐ おやつや夜食のとりすぎに気をつける！
- ☐ ジュースの飲みすぎに注意する！
※エナジードリンクはカフェインが多く体への影響が多いので避ける

病気対策編

- ☐ こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がける！（熱中症）
- ☐ 食べ物は冷蔵庫や涼しい場所で保管し、放置しない！（食中毒）
- ☐ トイレの前後や食事の前、帰宅時に石けんで手を洗う！
（感染症、食中毒）

事故防止編

- ☐ 自転車に乗るときは、加害者にも被害者にもならないよう、スピードの出しすぎに注意し、一時停止や左右の確認をする！
※ヘルメット着用が努力義務です。
- ☐ 水遊びでは、水底の状態や水の流れ、深さなどを正確に把握できないことを理解し、大人の目の届く範囲で楽しむ！

睡眠の習慣

長期休暇は、睡眠の習慣が乱れやすいです。睡眠は自律神経との関係が深く、リズムを崩すと昼夜逆転や気分の落ち込み・無気力などのリスクが高まります。休み明けの学校生活についていけず、ますます気力を失っていく場合もあります。

オモテ面の元気チェックリストの睡眠編を参考に、睡眠の習慣を整えましょう。

7/22 大暑たいしょ

大暑とは、二十四節季（にじゅうしせっき）の一つです。最も暑さが厳しく感じられる頃ともいわれます。大暑を過ぎてからが暑さ本番。熱中症予防には、流水で手のひらを冷やす、朝食に味噌汁を飲むことも有効ですよ。

二十四節季とは…？

1年を春夏秋冬で分け、さらにそれぞれを6つに分けたもの。
全部で24個なので二十四節季。
年によって、日付が前後することもある。
大暑のほかに、春分や秋分、夏至や冬至などがある。

【保護者の皆様へ】

長期休暇は、睡眠や食事などの生活習慣が乱れやすいです。お子さんが自身の生活習慣を自己管理していけるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

6月末に健康診断の結果をお知らせいたしました。視力低下やう歯、その他気になる症状について、受診はされたでしょうか。夏休みは受診、治療の良い機会です。専門医からの説明、適切な治療を受けることをおすすめします。

～悩んだ時、苦しい時に相談できる窓口があります～

①【子ども相談支援センター】 0120-3882-56

土日祝も含め、毎日24時間対応

②【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310

土日祝も含め、毎日24時間対応

③【ほっかいどうこどもライン相談】

相談時間 17:00～22:00

・通常は月曜のみ対応

・8/6～9/17は毎日対応

