



とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう  
栃木県立益子特別支援学校  
ねんなつやすみごう  
2024年夏休み号

まちに待った夏休みが始まります！  
2024年の夏も例年以上に暑くなる予想です…。  
なが～い夏休み…1学期の間たくさん頑張った心と体を休め  
9月2日の始業式に元気に登校してきてください！  
元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています。



### ～ 保護者のみなさまへ ～

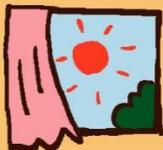
#### けんこうのたよりについて

1学期に実施した定期健康診断結果と毎月実施している身体計測の結果を記入した「けんこうのたより」を御家庭へ配付しましたので、確認し、サイン等をお願いいたします。  
1年間を通して使用しますので、始業式の日に提出をお願いします。

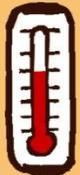
#### 緊急時用の預かり薬について

長期休業となりますので、学校でお預かりしている薬を返却いたします。新しい薬と交換していただき、始業式の日に提出をお願いします。  
なお、服薬内容に変更がある場合には、学級担任を通じてお知らせさせていただきますよう、お願いいたします。

## 室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する

高温多湿では  
ないですか？



適切な室温  
(目安は28°C以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



のどがかわいていなくても  
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



夜間(就寝中)の  
熱中症にも注意しましょう。  
適切にエアコンなどを使い、  
寝る前の水分補給も  
忘れずに！



# ～ 夏休みは誘惑がいっぱい！？～

いろいろなところにお出かけをしたり、いつも会えない人たちと会える夏休みはとっても魅力的ですが…その反面、実は誘惑がいっぱい…！？ 自分ならどうするか？どう行動するか？を考えておくこともとっても大切です！

## デジタルデトックスのススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

OFF

こんな効果が！

- 睡眠の質がよくなる
- SNSによるストレスが減る
- 目や脳の疲れがとれる
- 別のことに時間を使える

## はっきり、きっぱり断ろう！

お酒、たばこ、薬物

NO!

断ってもしつこいときはその場を離れよう！

## 体重を気にしてみよう！

アイスやかき氷、冷たいジュースなどを食べたり飲んだりするのも夏の楽しみの一つですね！しかし、家の中でごろごろしながら甘いものをたくさん食べてしまうと体重の増加につながります。定期的に体重を測り、気にかけてみてください！



夏休み前 ..... kg

夏休み後 ..... kg

## けんこうな生活のために

## ステキな夏休みになりますように！

休み中も早ね・早起きをつづける

クーラーのきいた部屋にこもらない

冷たいものとりすぎに注意

汗をかいたらこまめにふく・着がえる

おてつだいや運動でからだを動かす

3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ