

ばいすんだより

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
令和7(2025)年 夏休み号

1学期が終わり、みなさんが待ちに待った長い夏休みが始まります。
今年の夏も例年以上に暑くなる予想です。引き続き熱中症に気をつけて
楽しい夏休みを過ごしてください。1学期の間に頑張った心と身体を休めて
9月1日に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



～保護者のみなさまへ～

4月からの健康診断では大変お世話になりました。医療機関への受診が必要な方には通知を配付しています。
内容等を御確認いただき、できるだけ夏休み中に医療機関への受診をお願いいたします。
受診した結果については、始業式の日に担任へ御提出ください。

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の結果と毎月
実施している身体計測の結果を記録した「けん
こうのたより」を御家庭へ配付いたします。
「けんこうのたより」は1年間を通して使用します
ので、確認後は押印をしていただき、始業式の
日に担任へ提出をお願いいたします。

きんきゅうじょう あす やく 緊急時用の預かり薬について

長期休業にあたり、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、始業式の日に担任へ提出をお願いいたし
ます。薬について確認のはがみもお渡しします
ので、確認をお願いいたします。また、服薬内容
に変更がある場合にもお知らせさせていただきますよ
う、お願いいたします。

去年と違う夏休みにしよう

楽しくチャレンジ

な にか新しいことを始めよう

自由時間が増える夏休み。

やりたいことを探してみましょう。

つ かれたときは無理をしない

詰め込みすぎると、暑さと

疲れでくたくたになってしまうかも。

や めるのは
いつでもできるよ

何も続かないという人は
これを合言葉に。

す きなものを増やそう

いろいろなものに触れてお気
に入りを見つけ、
世界を広げましょう。

み んなに会いに行こう

せっかく遊ぶなら、画面を
通してではなく直接会いに
行きましょう。

ねっちゅうしょうよぼう たいせつ すいぶんほきゅう すいぶんほきゅう とき なに の
熱中症予防のためにも大切な水分補給。みなさんは水分補給の時、何を飲んでいますか？スポーツドリンク
やジュース等の清涼飲料水を飲みすぎてしまうと、「ペットボトル症候群」になってしまうかもしれません。

しょうこうぐん ペットボトル症候群とは？

とう ふく はい せりょういんりょうすい たいりょう の つづ けつとうち じょうしょう
糖を含むペットボトルに入っている清涼飲料水を大量に飲み続けることにより、血糖値が上昇し、
じゅうしょう は け ずつ いしき びょうき
重症になると吐き気や頭痛、意識がもうろうとすることもある病気です。

せりょう いん りょう
清涼飲料
水を飲む

けつとうち たか
血糖値が高くなる
ことでのどが渇く

さらに せりょういんりょうすい
さらに清涼飲料水
を追加で飲む

さらに けつとうち たか
さらに血糖値が高くなる
ことでのどが渇く

ペットボト
ル症候群

じょうず すいぶん ほきゅう の ポイント

すいぶん 水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、
つぎのようなタイミングで
水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、
入浴の前後、就寝前など



かい すいぶん りょう 1回にとる水分の量

いちど 一度にたくさん水分をとっても
からだは吸収しきれません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、
こまめにとるようにしましょう。



すいぶん ほきゅう てきもの 水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。
糖分の多いものや
カフェインの含まれたものは
日常的な水分補給には向きません。
なお、大量に汗をかいたときには、
スポーツドリンクなどの塩分が
含まれたものを飲みましょう。



すいぶん おお たもの 水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも
水分がとれます。
例えば、ごはん100gには
約60gの水分が含まれています。
夏野菜のキュウリやトマト、
夏の果物のスイカなども
水分が多いです。



なつやす あつ ひ つづ いち なか うんどうふそく ちゅうやぎやくてん
夏休みは暑い日が続くこともあり、家の中でゴロゴロ運動不足になりがちで、さらには昼夜逆転が
おこる等生活習慣が乱れがちになります。早寝・早起きを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。

なつやす ちゅう がつこう ひ おな せいかつしゅうかん 夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

ねっちゅうしょう ちゅうい てきど うんどう
※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



はやねはやお つづ
早寝早起きをして
しっかり睡眠をとる



ど ごはん た あと
3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



まいにち おな じかん
毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう