



令和8年7月17日
伊根町立伊根中学校

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。長い休みは、普段できないことに挑戦できる良い機会です。しかし、生活リズムが乱れたり、熱中症やけがなどの健康トラブルが起こりやすかったりする時期でもあります。健康に気を付けて、充実した夏休みを過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごそう

① 熱中症に注意！

熱中症は、気温や湿度が高い日に起こりやすくなります。

熱中症予防のポイント

- ☒ のどが渇く前にこまめに水分補給をする
- ☒ 暑い時間帯の運動は無理をしない
- ☒ 帽子や日傘を活用する
- ☒ 十分な睡眠をとる
- ☒ 朝ごはんをしっかり食べる



こんな症状があれば要注意！

- ・めまい
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい

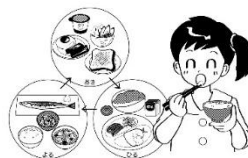


異変を感じたら、涼しい場所で休み、周囲の大人に知らせましょう。

② 生活リズムを整えよう

夏休み中も心がけたいこと

- ☒ 毎日同じくらいの時間に起床する
- ☒ 朝日を浴びる
- ☒ 1日3食しっかり食べる
- ☒ ゲームやスマホの時間を決める
- ☒ 適度に体を動かす



規則正しい生活は、心と体の健康につながります。

③ SNS やインターネットの使い方に気をつけよう

- ☒ 長時間のスマホ利用は、睡眠不足や目の疲れの原因になります。
- ☒ 個人情報を安易に載せない
- ☒ 知らない人とのやり取りに注意する
- ☒ 困ったことがあれば保護者や先生に相談する

安全に利用することを心がけましょう。



元気な笑顔で2学期に会えることを楽しみにしています。健康で安全な夏休みを過ごしてください。