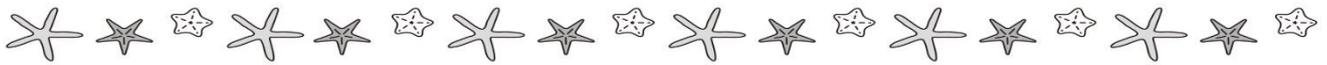
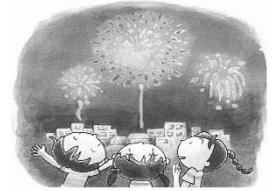




なつやす ころ
夏休み号

令和7年7月18日
大垣特別支援学校
発行：保健室

あしたから なつやす はじ 明日から夏休みが始まります。あつ ひ つつ 暑い日が続いているので、引き続き ひ つつ き ね 熱中症には十分気を付けましょう。けがや びょうき にも ぎ つ け たい 楽しい夏休みを過ごしてくださいね。8月29日、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。



保健室からの提案

自分を知るための
心と体の
自由研究

自由な時間ができる夏休み
は自分の心と体と向き合う
のにもぴったり。ちょっと自分のことを知る時間
をつくってみませんか？

睡眠時間は
何時間がちょうどいい？

人によってちょうど
いい睡眠時間は異な
ります。
日中に眠くならない
のが目安です。

一日の食事の栄養素、何が
多い？
何が足りない？

一日の自分の食事の記
録をつけて、含まれて
いる栄養を調べてみま
しょう。

何をしているときが
一番リラックスできる？

いつものリラックス法
やストレス解消法に加
えて、この機会に新し
いものも試してみま
しょう。

一日のスクリーンタイムを
調べてみよう

メディアに触れている
時間を調べてみましょ
う。多すぎるな、と思
ったら違うことに挑戦
するチャンスです。

一日に歩いた歩数を
調べてみよう

歩数計のアプリなどで
歩数を記録してみよう。
運動不足になっていた
ら、室内でできる軽い
運動にもチャレンジ。

★健康診断結果一覧を配付しました。おうちの人と確認しましょう。受診のお知らせを受
け取って、まだ受診していない人は夏休みに受診できるといいですね。

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌『健』2025年8月号より引用