



8月のほけんもくひょう ～せいかつのリズムをととのえよう～  
 はやね・ははおき・あさごはん・あさうちで生活リズムをととのえてげんきに学校生活を送ろう

釧路町立富原小学校 ほけんしつ発行 2025. 8. 22



今年の夏は、暑くて学習サポートが中止になったり、津波警報がでて避難指示があったりしましたね。  
 みなさんは元気にすごせていましたか？  
 なんと、今年の暑さはまだもう少し続く予報がでています。  
 2学期は、宿泊研修やきりり発表会など行事もたくさんあります。ケガ、感染症にも熱中症にも気をつけながら健康にすごしましょう。

### 抜け出せ！夏休みモード

寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

# 熱中症に気をつけよう

## すいみん

不足



すいみん不足は、体温調節がうまくできにくくなってしまいます。しっかりねむりましょう。

## エネルギー

不足



エネルギー(特に朝ごはん)は、ねている間に少なくなった水分・塩分をとったり、汗をかけるように調節したり脳に血液をとどけ、脳のはたらきをたすけます。しっかり食べて登校しましょう。

## すいぶん

不足



かつどう前、かつどう中、かつどう後に、すいぶんをとることがたいせつです。のどがかわいたなと思う前にのみましょう。