



ほ け ん だ よ り

令和8年7月16日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

例年よりも早い梅雨明けになり、急に気温が高くなりました。暑さが本格的になり、いよいよ夏本番です。明日からは夏休みが始まります。今年も厳しい暑さが予想されますので、子どもたちはもちろん、保護者の皆さんも体調には十分に気をつけてお過ごしください。長い期間の休みになりますので、1日の過ごし方を決めて、生活リズムを崩さないように過ごすことを心がけましょう。

夏休みに特に気をつけて欲しいこと



約束を守って
楽しい夏休みを
過ごそう！

生活リズムを崩さずに睡眠時間をたっぷりとうろう！

1日の疲れを残さないようにするためにも、夏休み中も、規則正しい生活で10時間睡眠を心がけて過ごしましょう。睡眠は心の安定や学力アップにも影響します。

★ぐっすり眠るコツ★

- ・朝起きた時（眠りのコツは朝にも関係している！）



朝、起きたら朝日を浴びて「おひさまスイッチ」で脳に起きる時間を知らせる。
毎日同じ時間に起きると夜も同じ時間に眠たくなる。



朝ごはんをしっかり食べて「ご飯スイッチ」で体に栄養を届ける。よく噛んで食べるとさらに効果的。
体がしっかりと目覚めて元気に活動できる。

- ・昼間は体を動かす



外遊びだけでなく、家の手伝いやラジオ体操に参加するなど、体を動かす機会をつくる。

- ・夜は早めにメディアをオフ



寝る前に明るい光を見ると、脳が朝だと勘違いをして眠りにくくなるので、寝る前はメディアの使用を止めて、脳にも寝る時間だと知らせることが大切。

事故や大きなケガに注意



出かける機会が増える時期です。子どもから目を離さないようにして、事故に遭わないよう十分に気をつけましょう。この機会にご家庭で交通ルールなどを確認しておきましょう。

熱中症に注意！

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症します。大人がこまめに休憩や水分補給を促しましょう。



外に出る時は帽子をかぶろう



こまめにお茶を飲もう

お出かけ先や移動中も水分補給は忘れずに！！

ハミガキをしっかりしよう！

家で過ごす時間が長くなると、ついダラダラと食べてしまいがちですが、じつはむし歯はダラダラ食べることが1番危険です！食べる時間を決めて、「食べたら磨く」を心掛けましょう。1日に1回は大人が仕上げ磨きをし、お子さんの歯を見てあげましょう。

暑いとジュースやアイスが欲しくなりますが、砂糖もたくさん入っています。飲み過ぎ、食べ過ぎには気を付けましょう。

仕上げ磨きをお願いします！



感染症対策も忘れずに！！

島根県内では、手足口病が流行しています。出雲市内では新型コロナウイルス感染症の報告数が増加しています。夏休み中は出かける機会が増えると思いますので、手洗い、うがいといった基本の感染症対策をしっかりと行い、感染症を予防しましょう。

家族みんなで手洗い、うがいをしっかりしよう。



9月に元気いっぱいの子どもたちに会えることを楽しみにしています！

<お知らせ>

○夏休み中に大きなけが、事故があった場合は、幼稚園にも連絡をしてください。

○預かり保育を利用される場合は、プールカードに記入をして持って来てください。手拭きタオルの用意もお願いします。午後も利用される時は、歯ブラシ・コップも用意してください。