

## 夏休みを元気にすごそう

もうすぐ夏休みですね。みなさんは、夏休みを元気にすごすために、何に気をつけて生活しようと考えていますか。

### 〈病気ゼロの夏休みにしよう〉

右の表は、4年1組30人にきいた、「去年の夏休みにかかった病気」の結果です。たくさんの方が夏かぜなどで体調をくずしていることが分かります。何日もねこんでしまった人もいたようです。今年は、全員が元気に夏休みをすごせるようにしたいですね。そのためには、夏かぜや熱中しょうなどを予ぼうしましょう。

去年の夏休みにかかった病気

かかった病気	人
夏かぜ	10
ふくつう	5
熱中しょう	2
その他	4

今年もねこんでしまった人もいたようです。今年は、全員が元気に夏休みをすごせるようにしたいですね。そのためには、夏かぜや熱中しょうなどを予ぼうしましょう。

### 〈暑い夏を元気にすごすために〉

元気に夏休みをすごすための5つのポイントを、保健室の森田先生に教えていただきました。

- ㊦ …あせをしっかりとふこう。  
水分をこまめにとろう。
- ㊧ …冷たいものの飲みすぎ、食べすぎに注意しよう。
- ㊨ …いつも同じ時間にねよう。  
ぐっすりねむれば朝はスッキリ。
- ㊩ …何でもすききらいせず食べよう。
- ㊪ …強く冷やしすぎないように、体調に合わせてクーラーを使おう。

元気に2学期をむかえましょう。



【おたより①】

保健係の田中さんと林さんは、休み保健だよりを作っています。今日は、二人が考えた二つのおたよりの下書きについて、話し合うことにしました。

書き 田中さんと林さんは、同じ保健係の山野さんと川上さんといっしょに、二つのおたよりの下  
【おたより①】 【おたより②】 を読みくらべながら、次のような話し合いをしました。

## 夏休みを元気にすごそう

もうすぐ夏休みですね。みなさんは、夏休みを元気にすごすために、何に気をつけて生活しようと考えていますか。

ねっちゅう  
〈熱中しょうに気をつけて〉

ア

めまいやはきけなどのしょうじょうが出たり、ひどいときには命を落とすこともあります。

★だれでもかんたんにできる 熱中しょう予防

※予防方法を3つしょうかいする

〈暑い夏を元気にすごすために〉

元気に夏休みをすごす方法を、保健室の森田先生ほけんに教えていただきました。

夏はあせをたくさんかきますね。あせをしつかりふきとり、水分をこまめにとるようにしましょう。だからといって、冷たいものつめの飲みすぎ、食べすぎには注意しましょう。すききらいせず、えいようをたくさんとることが大切です。クーラーで体を冷やしすぎないように、体調に合わせて温度を調節ちようせつしましょう。夜ふかしをせず、早ね・早起きをしてきそく正しい生活をおくりましょう。

元気に2学期をむかえましょう。



【おたより②】

川上 二つのおたよりをくらべると、「おたより①」では一つ目の記事の見出しが「**病気をゼロの夏休みにしよう**」となっていて、**「おたより②」**では「**熱中しように気を付けて**」となっています。書かれているくないようもずいぶんちがいますね。

田中 はい。実は、夏休みに注意してほしい病気を、熱中しようにしろるか、夏かぜと熱中しようの両方を取り上げるか、まよっているのです。アンケートから、夏かぜで体調をくずしていた人が多いことを知り、とてもおどろきました。そのことをぜひ、みんなに知らせて、気をつけるようよびかけたいのです。

山野 なるほど。たしかに、病気にかかった人数を見ると、「自分も気をつけない」と思いますね。意識を高めるのに、アンケートの結果は効果がありますね。それに対して、「**おたより②**」では、とつぜん、熱中しようについて書いています。なぜ、熱中しように気をつけなければいけないのか、説明があるとよいのですが。

林 そうなんです。「夏休みは、特に熱中しように注意しよう」という意識を高めるための文が、「**おたより②**」の **ア** の部分には必要だと思うのですが、どのように書けばいいかなやんでいます。

川上 そういえば、熱中しようはこの時期、多くの人がかかると新聞で読んだことがあります。病院に運ばれる人も一週間で一万人をこえることもあるそうですよ。

山野 全国各地で熱中しようにかかる人がふえるのが、ちょうど夏休みが始まるころですね。これらのことを書けばいいのではないでしょうか。

田中 さんせいです。それに、「**おたより①**」の表からも、**イ** という結果が出ている





一 例 夏休みが始まるころ、全国で多くの人が熱中しようで病院に運ばれています。(35字)  
 例 夏休みが始まるころ、全国で多くの人が熱中しようにかかっています。(32字)

二 2

三 (なぜなら)、【おたより②】は長くて読むのに時間がかかりますが、【おたより①】は「あついなつ」に合わせて内容を短くまとめたアクロスティックになっていて、おぼえやすいからです。(80字)

\*同意可。

\*アクロスティック||各行の最初の字をつなげるとある言葉になるという言葉遊びの一種。