

ほけんだより



令和8年7月17日（金） NO.6 万場小学校 保健室

明日から夏休みがはじまりますね。夏休みは、自由に使える時間が多くなりますが、生活リズムがくずれないように気を付けましょう！1学期のつかれをしっかりとって、また2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪

* 2学期はじめの予定 *

日にち	項目	時間	対象	その他
8/31（月）	発育測定	9：00～	全学年	体育着（半袖・半ズボン）で測定します。 メガネを持っている人は、忘れずに！
9/11（金）	スクールカウンセラー来校日			お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、担任または養護までご連絡ください。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

しょう

はやく
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
くず
崩れるよ。

②

につかり

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。

③

補給をしよう

「のどがかわいた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

栄養

いい食事をとろう

せい
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

＊夏休みがんばりカード＊

保健室からの夏休みの宿題です！！学校が休みの間も規則正しい生活を送りましょう。

夏休み中も「**早ね、早おき、朝ごはん、うんどう（1日60分）**」を意識して生活しましょう。
目標が達成できたら、その日のそれぞれの項目に色をぬってください。
ねる時間とおきる時間は、おうちの人と相談して目標を決めましょう。

うんどうは、スポーツだけではなく、家の外や中で体を動かしてあそんだ時間、お手伝いをした時間、おさんぽをした時間など「**体を動かす活動をした時間**」をすべて合わせて**60分**を目指しましょう。

外で遊ぶときは、こまめに水分や休けいをとって、熱中症にならないように気をつけましょう！

◇おうちのかたへ◇

がんばりカードの裏面に「記入について」のお願いと「夏休み健康調査」があります。

「夏休み健康調査」については、夏休み中のお子さんの様子を記入してください。お手数おかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

◇おうちのかたへ◇

毎日水筒を準備していただきありがとうございます。連日暑い日が続いており、夏休み明けも気温が高い日が続くと予想されます。児童を熱中症から守るために、ご協力をお願いいたします。

- ・児童の水筒に多めの水分を持たせてください。
- ・水筒の中身は、お茶、スポーツドリンクも可となっています。（スポーツドリンクには糖分が多く含まれているため、薄めるとともに、お茶やお水とは別の水筒での準備をお願いします。）
- ・水分が足りなくなることが心配される場合は、補充用のペットボトルを持たせてください。（未開封のものに限ります）

また、夏休み中は衛生面を考え、学校の水道水は飲めません。学校にくるときは必ず水筒を持たせてください。

～ひとりでなやまないで～

心にも元気のあるとき・ないときがあります。8月になって学校のことを考えると嫌な気持ちになるときは、1人で悩んでいるととても辛いです。そんなときは、おうちの人や先生に相談してくださいね。

心の元気がないときは、気持ちをうまく言葉にすることができないときもあります。何か不安なことや悩んでいることがあったら、言葉にできなくても大丈夫なので、いつでも保健室へ来てくださいね。8月31日、素敵な笑顔のみなさんと会えることを楽しみにしています。

