

ほけんだより 夏休み

令和7年7月18日(金) NO.6 万場小学校 保健室

明日から夏休みが始まりますね。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つけましょう！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

(お知らせ) 行事予定表では、身体測定は9/1(月)の予定でしたが、**8/29(金)**に変更となりました。ご承知おきください。

日にち	項目	時間	対象	その他
8/29(金)	発育測定	9:10~	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!
9/12(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。

川や海であそぶときは、気をつけよう!

水の中では足元がすべりやすく、ケケンがともないます。ほんの数センチの深さでも、おぼれてしまうことがあります。水の事故に関する授業で学んだことや下の内容に注意しながら、安全に・楽しくあそびましょう。



水のちかくにいくときは…

- 必ず大人の人といっしょに行く。
- 流れが速いところには近づかない。
- ぬれた場所やコケが生えた場所に注意しよう。
- 空が暗くなってきたり、水がにごってきたりしたら、水からあがってはなれよう!

健康診断の結果をふまえて

今後に活かすために

結果のお知らせ

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

特にむし歯の治療には、時間がかかります。夏休み中に治療がわかるように早めの受診をお願いします。

受診が済んだら、受診報告書を担任の先生に提出してください。

なつやす *夏休みがんばりカード*

なつ やす
夏休みも **元気** に **過**ごしましょう!

ほけんしつ 保健室からのなつやす 夏休みのしゅくだい 宿題です!! がっこう 学校が休みの間もあいた きそく 規則正しい生活をせいかつ 送りましょう。

R7年度 夏休み
がんばりカード

年 号 月 日
目標 毎朝... : 夢でみる
毎夜... : 夢で見る

あさごはん
うんどう(あてついで)...1日60分

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

合計の目標 (8月28日にかとう!)
あつちのあつち

※裏面の健康調査の記入をお願いします。

なつやす ちゅうも 夏休み中も「**早**ね、**早**おき、**あ**さごは
ん、**う**んどう(1日**60**分)」をいし
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。

ねるじかんとおきるじかんは、おうちのひとと相談して目標を決めましょう。

◇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ひします。

うんどうは、スポーツだけではありません。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◇

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。
- 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。

～ ひとりで悩まないで ～

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、ひとり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29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。

