



ほけんだより7月

久本小学校
第5号 保健室
令和8年6月30日

さあもうすぐ夏休みだ!



もうすぐ待ちに待った夏休みがスタートします。4月から勉強や学校行事などに、一生懸命取り組みましたね。夏休みは、新しいことにチャレンジや、家族や友だちとの時間を楽しんだりしながら、これまでのつかれをとってくださいね。夏休み明けに、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みを元気に過ごすために

心がけてほしい6つのこと



規則正しい生活を心がけよう

なるべく学校へ行く日ぐらいの時間に起きることができると健康的でいいですね。また、1日3食バランスよく食べましょう。

冷たいものはほどほどに...

暑いからと、ついアイスを食べジュースを飲んでばかりいると、体が冷えて夏バテの原因に。ほどよく温かい飲み物や食べ物も取り入れよう。

水分・塩分補給で熱中症を予防しよう

熱中症に注意して元気な夏休みを過ごしましょう。

むし歯などの治療を済ませよう

むし歯の治療だけではなく、健康診断で見つかった目・耳・鼻などの異常は、夏休みのうちに病院でみてもらっておきましょう。

急な天気の変化に注意しよう

夏は水の事故、落雷による事故が増える時期です。特に、子どもだけで海や川などに近づかないようにしましょう。

メディアを使用する時間に注意しよう

夜遅くまでゲームや、動画を見たりしていると生活習慣が乱れる原因になります。家族で時間やルールを決めましょう。

保護者の方へ



◇長期休業を利用したの病院受診をお願いします

全ての健康診断が終わりました。病気・異常の疑いがある場合には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています（※歯科については受診者全員）。すでに通院中や経過観察中の場合は、ご家庭でその旨を記入して学校に提出してください。

◇定期健康診断の記録の配付

昨年度まで、定期健康診断の記録一覧票を「けんこうのきろく」に貼付していましたが、剥がれてしまうこともあるため、今年度よりオレンジファイルに入れてお返しいたします。ご自宅でご保管をしていただくようお願いいたします。

◇はみがきカレンダーについて

7月から夏休み中に少しでも歯みがきの習慣を整えることができるよう、「はみがきカレンダー」を作成しました。ぜひ活用してみてください。夏休みあけに提出してくれたものは保健室前に掲示したいと思います。

イラストは出町書房より