

ほけんだより 7月

下布田小学校 ほけんしつ 2026.6.30 No.4

チャンス&チャレンジの夏休み



夏休みまで1か月をきりましたね。夏の予定はもう決まっていますか？夏祭りやプール、花火など夏には楽しいイベントがたくさんありますね。夏バテや熱中症に気をつけて、元気いっぱい、笑顔いっぱいの夏休みを過ごしてください！始業式の日、元気な姿でみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをして
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てる
ようなものなので、単体では使わず、
濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを
巻き込まないようにする



「落とすなどして
強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といった
ものは使わない



保護者の方へ 熱中症対策 家庭で気をつけたいポイント

今年の夏も暑くなる予報が出ています。学校では教室内でのエアコンの使用をはじめ、体育の授業や野外活動時などの熱中症対策に力を入れていますが、ご家庭でも、熱中症対策に十分にご注意ください。お子さんは特に、十分な睡眠時間をとる、しっかり朝食をとるなど、体調管理にご留意ください。



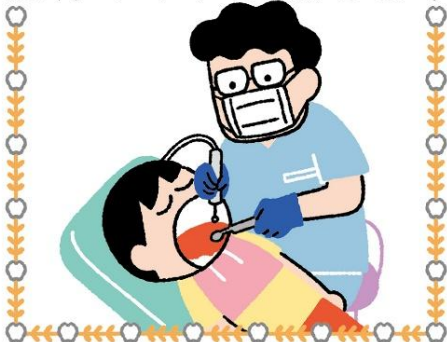
“使い古したタオル”の寄付をお願いします



保健室で嘔吐処理やおもらし対応の際に使用させていただきます。ご自宅で使い古したタオルで構いません。タオル（洗濯済みのもの）を保健室にご寄付いただけますと幸いです。ご寄付いただける場合は、児童を通して担任にお渡ししていただければと思います。募集期間は夏休み前までです。よろしくお願いいたします。



夏休み中に治療しよう



健康診断の結果を配りました。目が見えにくくなっていたり、歯が痛んだりしていませんか。夏休みは通院のチャンスですよ！

※「けんこうのきろく」は、ご家庭で保管をお願いいたします。