

ほけんだより



令和6年7月19日（金） NO.7 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 *



日にち	項目	時間	対象	その他
8/30（金）	発育測定	1～3校時	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！
	色覚検査	1校時	1年生 希望者	1年生以外の学年で色覚検査を希望される場合は、ご相談ください。
9/10（火）	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、キ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！

出かける時の約束

外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

を忘れずに

出かける前に…



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

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 あいだ 規則正しい生活を送りましょう。

なつやす 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、おうちのひと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!



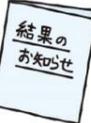
◇おうちのかたへ◇

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します。

健康診断の結果をふまえて

今後に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。保護者の方にも問診票の提出など協力いただき、ありがとうございました。「受診のおすすめ」をもらった人で、まだ受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう!

健康診断で心配なところが見つかった人へ

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。