



令和7年7月18日

せいわにししょうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.19 (なつやす まえごう)  
(夏休み前号)

いよいよなつやす はじ 家族やお友達と過ごす時間はとても楽しみです。引き続き、

ねっちゅうしょう き 熱中症にも気をつけて、なつやす ちゅう げんき けんこう す 夏休み中も元気で健康に過ごしましょう。また、きそくただ せいかつ 規則正しい生活

をこころ がけながら、なつやす もくひょう き 夏休みの目標を決めて、じゅうじつ なつ す 充実した夏を過ごしてください。



## ほけんしつからの宿題



### □ はみがきカレンダー

は いろ なつやす ちゅうまいにち  
…歯をみがいたら、色をぬりましょう！夏休み中毎日チェックします！  
あさ・ひる・よるのしょくご は 食後に歯をみがきましょう。

### □ げんき 元気にすごす！

なつやす ちゅう げんき す がっき げんき がっこう き  
…夏休み中も元気に過ごして、2学期も元気に学校に来てくださいね！



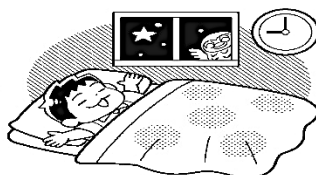
## 夏を元気に過ごす3ツ



なつやす お げんき あ せいかつ き たの なつやす  
夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休  
みを過ごしましょう。

### すいみんリズムをくずさない

はや お はや  
早起き早ねをする  
と、あさからげんきに過  
ごせます。



### 冷たい物を食べ過ぎない

つめ しろ もの た す  
冷たい物ばかり食  
べていると、なつバテ  
しやすくなります。



### 冷ぼうはせっていおんどにちゅうい

せっていおんど ひく  
設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、れいぼうを活  
用しましょう。



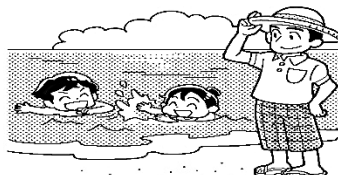
### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインター  
ネットは、時間を決  
めて使いましょう。



### 水遊びは大人といっしょに

みず あそ おとな  
子どもだけの水  
遊びはとても危険  
です。必ずおとなと  
行きましょう。

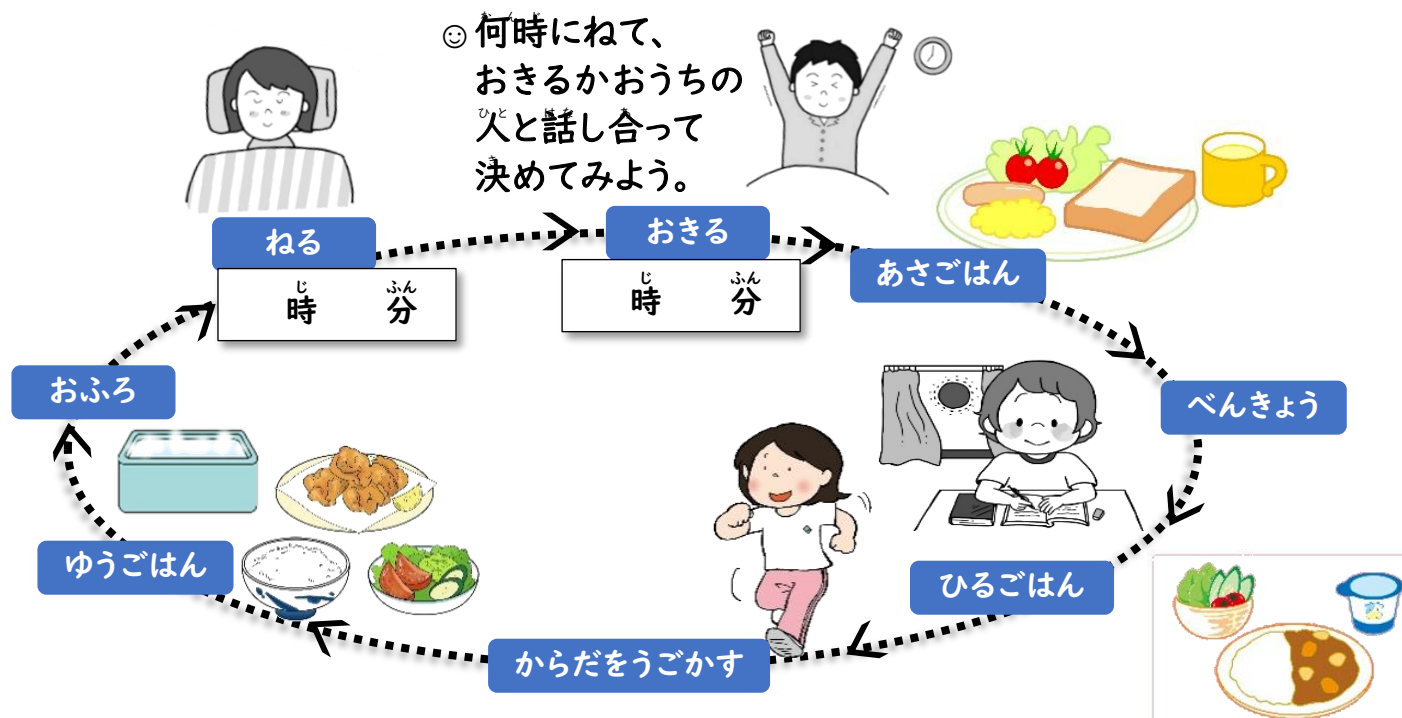


### 悪いことへのゆうわくにちゅうい

わる き も  
軽い気持ちでした  
ことが、おおきなじけん  
や事故につながるか  
もしれません。

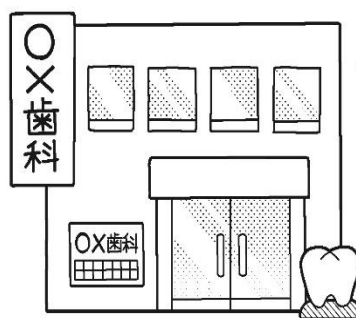


# なつやす 夏休みも決まったサイクルですごそう！



## なつ やす ち 夏休みは治りようのチャンス

1 学期の健康診断の結果、まだ治療をしていない人は、ぜひ、夏休みに時間をつくって病院へ行きましょう。



## ※ 2 学期はじめの保健行事のお知らせ ※

◆ 8月29日(金) 身体測定(身長・体重) 全学年  
…たいそうふくを持ってきました。



◆ 【予定】9月1日(月)～9月7日(日) 生活リズムチェック週間  
…夏休み明けの生活リズムを整えることに取り組みます。  
くわしくは、後日お伝えします。

