



令和7年7月18日

せいわにしおうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.19 (夏休み前号)

いよいよ夏休みが始まります。家族やお友達と過ごす時間はとても楽しみですね。引き続き、

熱中症にも気をつけて、夏休み中も元気で健康に過ごしましょう。また、規則正しい生活

を心がけながら、夏休みの目標を決めて、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

…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・よるの食後に歯をみがきましょう。

### □ 元気にすごす！

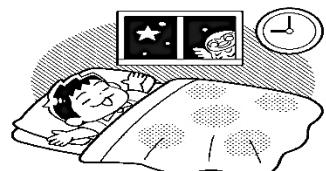
…夏休み中も元気に過ごして、2学期も元気に学校に来てくださいね！

## 夏を元気に過ごすコツ

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

早起き早ねをする  
と、朝から元気に過  
ごせます。



### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食  
べていると、夏バテ  
しやすくなります。



### 冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くな  
り過ぎないように注  
意して、冷ぼうを活  
用しましょう。



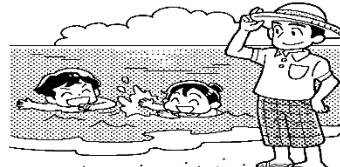
### ゲーム・ネットは時間を決めて

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

子どもだけの水  
遊びはとても危  
険です。必ず大人と  
行きましょう。

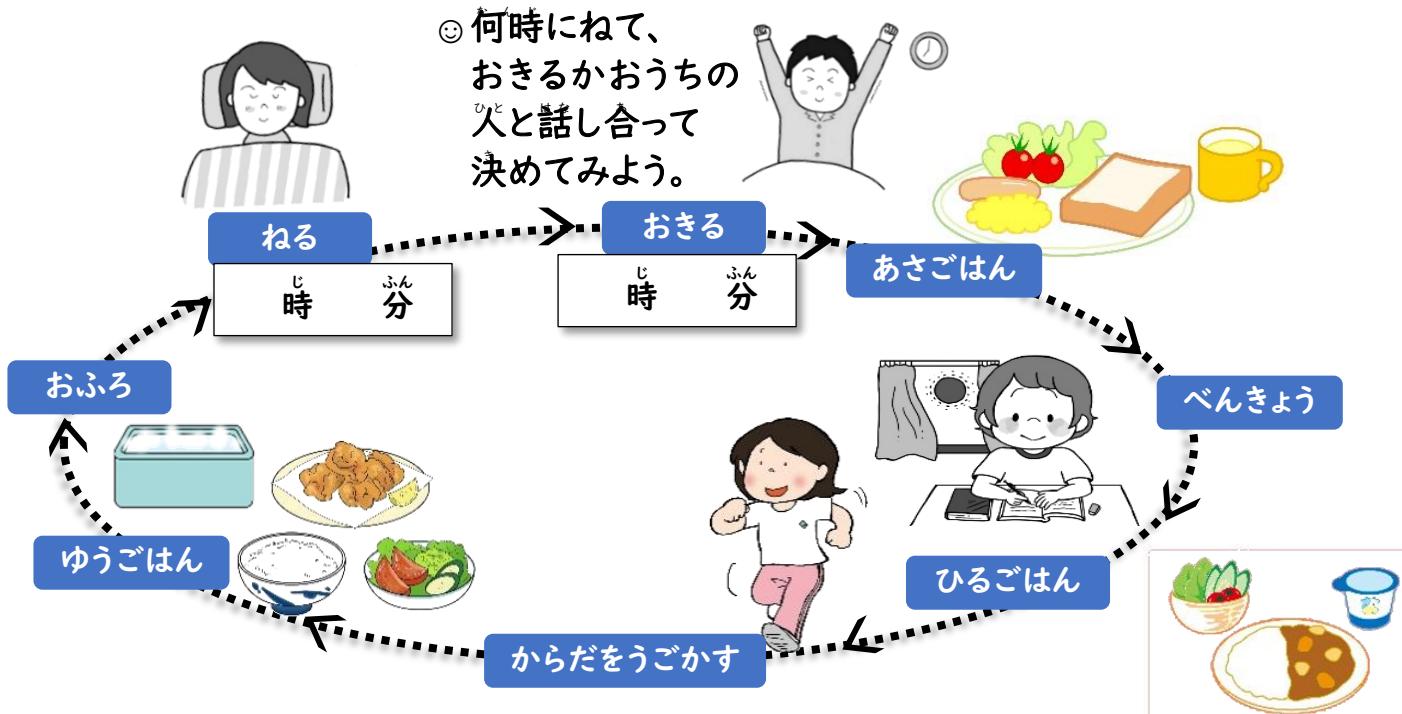


### 悪いことへのゆうわくに注意

かるい気持ちでした  
ことが、大きな事件  
や事故につながるか  
もしれません。



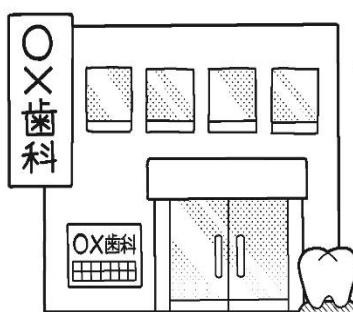
# なつやすき 夏休みも決まったサイクルですごそう！



## なつやす 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りって

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ょう。



- ◆ 【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。

