



令和8年7月17日

人吉市立大畑小学校

保健室

第4号

1学期が終わりますね。どんな1学期でしたか？私は、人前で話すことが多かった1学期なので、終わってほっとしているところです。さて、夏休みに向けてわくわく・そわそわしているのではないのでしょうか。そんなときでも、安全に過ごしてくださいね。

夏休みも危険から身を守ろう！

熱中症

あつい夏がやってきました。外に行くときは、帽子と水筒を持参していきましょう。



川や溝



あついと水辺で遊びたくなりますね。でも、こどもだけでは行かないようにしましょう。

不審者

あやしい人が近づいてきたら、逃げて、おうちの人に知らせましょう。また、インターネットにもあやしい人がいることを覚えておきましょう。



車や自転車



夏休みは、旅行や帰省でいつもと違う車通になります。周りをよくみて行動しましょう。



保護者のみまさまへ



日頃から健康教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。保健室から3つのお願いです。

- お子様の健康診断の結果の一覧表を配付しました。お子様と一緒にご覧ください。
- 歯科検診の結果、受診が必要と判断されるお子様で、まだ受診の結果が返ってきていないお子様には、再度歯科検診の結果を配付しています。夏休み中に、歯科医院を受診されることをおすすめします。
- 保健室から歯みがきカレンダーを配っています。歯みがきの習慣づけに御活用いただければ嬉しいです。

げん き 元気 いっぱいの なつ やす 夏休みにしよう

さあ、41日間の長い夏休みが始まります。下の「なつやすみ」の合言葉で、健康的な夏休みになりますように。またみなさんと2学期に元気に会えることを願っています！

な

なにか食べたたら歯みがきを！

歯をみがいて、むし歯を防ぎましょう。
特に、ねる前の歯みがきは忘れないでください。



つ

つよい体を作るには、なんでも食べよう！

食べた物が体を作ります。ご飯やパン、お肉、お魚、野菜、果物、海藻など赤黄緑の食べ物をバランスよく食べましょう。



や

やるぞ運動！すずしい時間に動こうね

日の光をあびると、幸せホルモンが出て、ストレスを減らせてくれます。熱中症に気をつけて、運動するときはすずしい時間を選びましょう。



す

すいみんバッチリで、朝起きよう！

昼に活動をして、夜はしっかり休みましょう。学校がある日と同じ時間に起きたりねたりすると、新学期がスムーズに始められます。



み

みるときは時間ときよりに気をつけて！

おうちの人とスマートフォンやゲーム、テレビを使うときのルールを決めましょう。目にやさしい使い方を考えましょう。

