

おうちの方へ 裏面もご覧下さい。

# にこにこほけんだより

令和 5年7月20日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 4

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

## 夏を元気に過ごすコツ

アフターコロナの夏がやってきました。でも、健康と安全に気をつけることは続けてね。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。



## 保健室からの宿題

「夏休み★健康ビンゴカレンダー」を出します。「健康めあて」をまもって、ビンゴを完成させましょう！



脳の  
7つの  
ちがいをさがそう  
挑戦  
ちようせん

★答えは保健室前の掲示板にあります★



保護者の方への保健だより

# Health Smile

☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

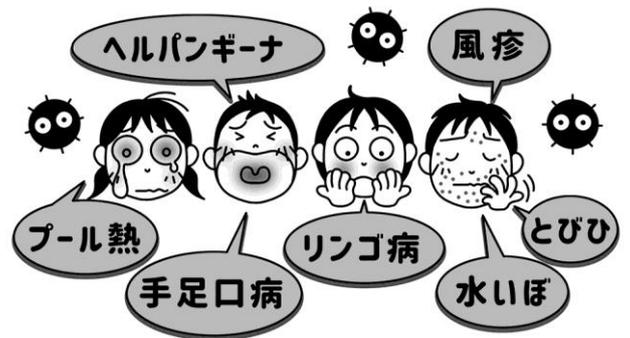
## 保健室からのお願い

夏休みになります。子どもたちの安全と健康に配慮いただき、アフターコロナの夏を楽しんでください。  
必要な治療（特にむし歯）や検査は、夏休み中に済ませていただけると幸いです。

また、保健室から、「健康記録カード（健康手帳）」を配りました。確認の上、サインやコメント等をし、  
新学期に持たせてください。1年生からの記録がつづってあります。子どもたちは昔の記録を見て成長を  
実感したり、お家の人と取り組んだ「小坂チャレンジ」を懐かしく思ったりしているようです。失くして  
しまうと、その記録が消えてしまうので失くさないようご注意ください。

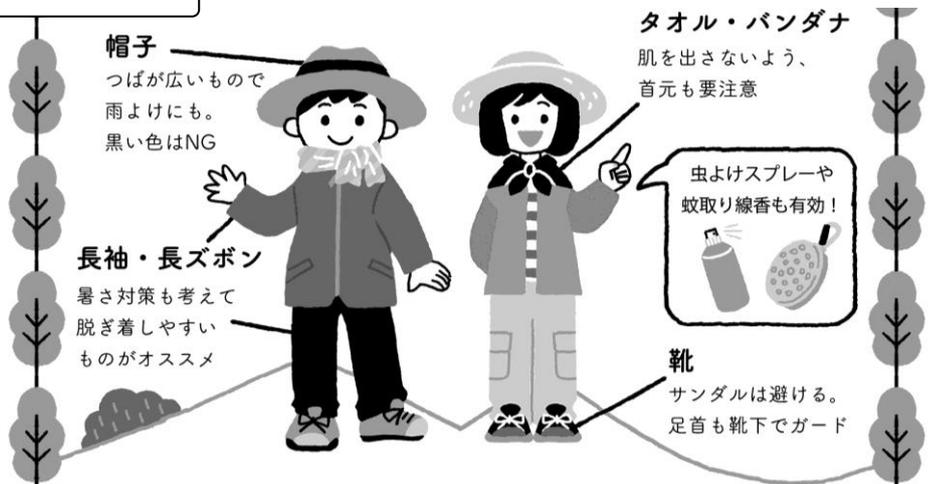
## 夏に気をつけたい病気

夏は子どもたちがアクティブに活動する機会が多い季節です。一方で気をつけなければいけない病気があります。今年子ども「ヘルパンギーナ」が特に流行っています。コロナ禍で身に付けた基本的な感染対策は続けていきたいですね。また、熱中症も心配です。こまめな水分補給や休息などが適切にとれるようご配慮をお願いします。



## キャンプ・アウトドア 虫対策を忘れずに

毎日5人くらいは「かゆい」「痛い」と虫刺されの薬を求めて子どもたちが保健室に来ます。アウトドアを楽しむ予定のお家も多いようです。虫対策を万全にし、快適に過ごせるといいですね。



おまけ フジモトのひとりごと ～プリント出さない問題～