

ほけなんざより

夏休み号

令和7年7月18日(金) 日沼小 保健室<No.13>

たのしい なつやすみ

いよいよ待ちに待った
夏休みが始まります。長い
お休みの間、大きな病気やケが
をすることなく、元気にまた学校
に来ること。それが一番守ってほしい
宿題です。

「たのしい
なつやすみ」を
読んで、自分の体
を大事に過ごして
ください。
夏休みのお話たくさん
聞かせてくださいね。

けんこうカードを 配付します！

4月に測定した身長と
体重。4月～5月に実施
した健康診断の結果

をのせています。8月25日(月)
始業式の日に出す

してください。

Look

お家の方へ...
表紙にサインをお願いします

夏休み中に 治療や受診を しましょう！

視力検査や歯科検診の結果、病院へ行くよう
にお知らせの用紙をもらった人は、夏休みが治療や受診のチャンスです。よろしくお願いします。

8/18(月)～8/22(金)は、 生活チャレンジ週間です。

時間がたくさんある夏休み。テレビを見たり、ゲーム
やスマートフォンで遊んだりする人もいます。思
い。でも、使うときにちょっと立ち止まって考えましょ
う。メディアから離れて、過ごし方を工夫してみま
せ

○んか？

本を読む

料理にチャレンジする

折り紙
をする

絵を描く

カードゲーム
ボードゲームを楽しむ

家の手伝いをする

メディアなしで楽しむ
工夫をしてみよう

パズルに生活
チャレンジ

メディアの使用は、
お家の方とルール
を決めて守りましょ

Look

た

食べたらず
歯をみがこう。1本1本
ていねいに。

の

「脳」「体」「心」に影響。ゲーム、タブレット、
スマートフォンの使用は、お家の人とルールを決めて。

し

宿題は計画的に。
体の宿題もわすれず

な

夏の病気に注意。
とくに熱中症。帽子
タオル・水を持って出かけ
よう。

つ

つめたい食べ物、飲みもの
とりすぎに注意。

や

約束の右・左・右をよく見て、
交通安全に気を付けよう。

い

いつもの時間
に早寝、早起き
～ねる時間の目安～
1・2年生 9:00
3・4年生 9:30
5・6年生 10:00
慣れない日は
早めに寝よう。

す

すすんで、お家のお手伝い
をしよう。

み

みんな暑さに負けず
楽しい思い出
いっぱい
つくってね

8月25日(月)
始業式の日
提出するものは、
生活チャレンジカード

けんこうカード、治療の経過や
受診の結果の用紙(必要な人)です。

夏の花といえば、ひまわり！太陽に向かってまっすぐ
伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿に元気を
もらいますね。夏休みは、将来大きな花を咲か
せるために色々な経験ができるチャンス！
1日1日大切に過ごしましょう。

