

# ほけんだより



令和7年7月18日 龍野小学校 保健室

いよいよ夏休みですね！学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、夏休みはあっという間に終わってしまいます。2学期を元気で迎えるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。2学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



夏休みに出現する「ぐーたら妖怪」をやっつけるための方法とは？

- ①ゲーム(メディア)の時間を決める
- ②休み中でも早寝をする
- ③夏休みこそお手伝いをがんばる
- ④休み中でも早起きをする
- ⑤暑すぎる時間をさけて外で元気に遊ぶ
- ⑥朝ご飯をしっかりと食べる
- ⑦外から帰ったらせっけんで手を洗う
- ⑧夏休みを利用して病院(歯科)に行く

☐ に番号を書いてね。「ぐーたら妖怪」に負けない生活を送ろう！

<p>夜ふか死神 夜ふかしばかりしている死神</p> <input type="checkbox"/>	<p>朝寝ぼ牛鬼 朝寝坊する牛鬼</p> <input type="checkbox"/>	<p>朝ごはんぬ キジムナー 朝ごはんを食べないキジムナー</p> <input type="checkbox"/>	<p>手を洗わな一本 だたら 絶対に手を洗わない一本だたら</p> <input type="checkbox"/>
<p>お手伝いしな 一反木綿 お手伝いを一切しない一反木綿</p> <input type="checkbox"/>	<p>病気放ちょうちん おばけ 病気でも 病院に行かないちょうちんおばけ</p> <input type="checkbox"/>	<p>ごろごろくろ首 一日中ごろごろしているろくろ首</p> <input type="checkbox"/>	<p>ずっとゲーむじな 一日中ゲームをしているムジナ</p> <input type="checkbox"/>

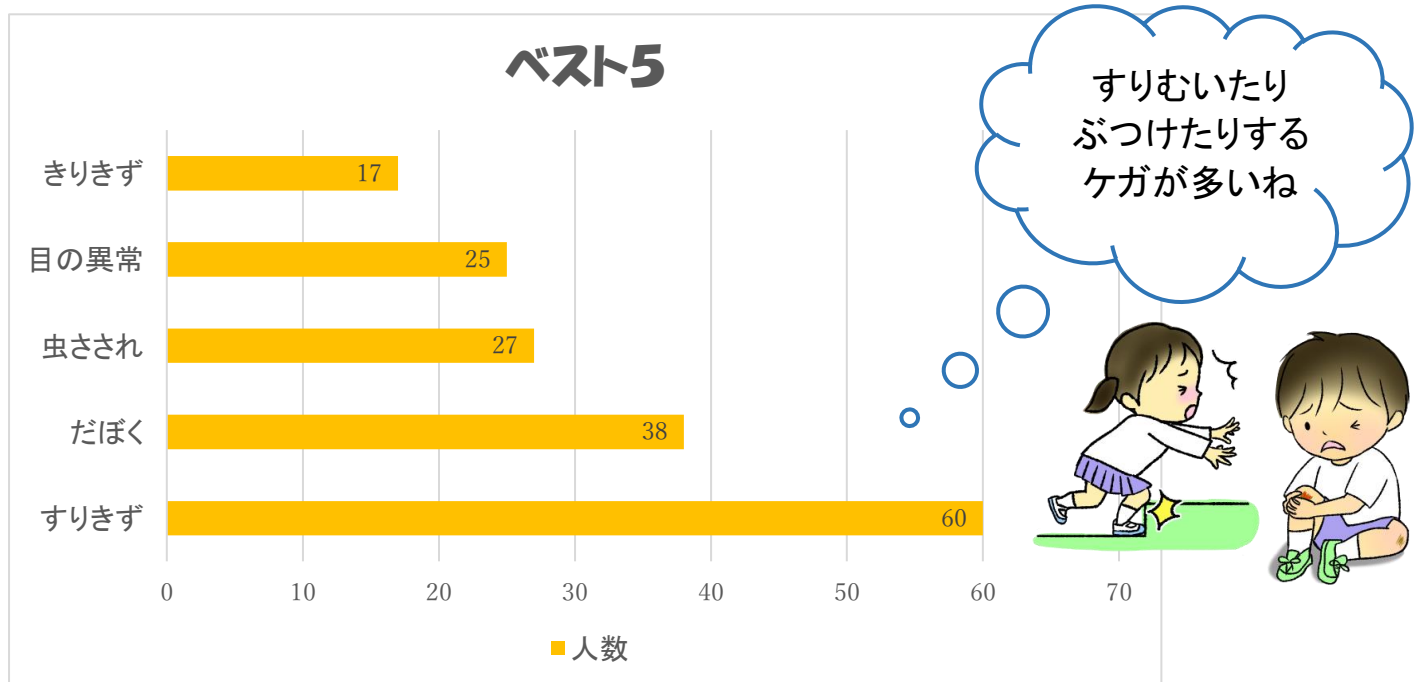
※正解は保健室前に貼っているよ！

けんこうしんだん けっか はいふ  
健康診断の結果を配付しました。ご家族で確認してください。



1学期に行った健康診断の結果を一覧にまとめた物を7月9日に配付しています。  
是非ご家族で確認して、体の成長について話をする時間にいただければ嬉しいです。  
例えば、歯垢の付着があった人は、丁寧な歯磨きを心がける、肥満傾向だった人は、食事内容  
の見直しや運動を心がけるなど、夏休みの過ごし方次第で改善できることもあります。健康  
診断を受けるだけで終わらせず、健康管理に役立ててもらえればと思います。  
また、治療が必要な人へは「治療のお願い」を既に配付しております。まだ治療が済んでいな  
い人は、夏休みの期間で受診するようお願いいたします。

## ～龍野小1学期 けがランキング～



ケガした部位は  
足  
が1番多い!  
(85人)

ケガをした時間は  
休み時間  
が1番多い!  
(105人)

ケガが起きた場所は  
教室  
が1番多い!  
(103人)

がっき ほけんしつ  
1学期の保健室  
らいしつすう ごうけい  
来室数 合計  
321人  
(7月10日まで)

ほけんかんけい がっきていしゅつぶつ  
—保健関係 2学期提出物—  
☐すくすくファイル (1学期に提出してない人)  
☐治療済みカード  
※歯科の7月現在治療率 **20.7%**  
(100%をめざしています)