

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！



※正解は保健室前に貼っているよ！

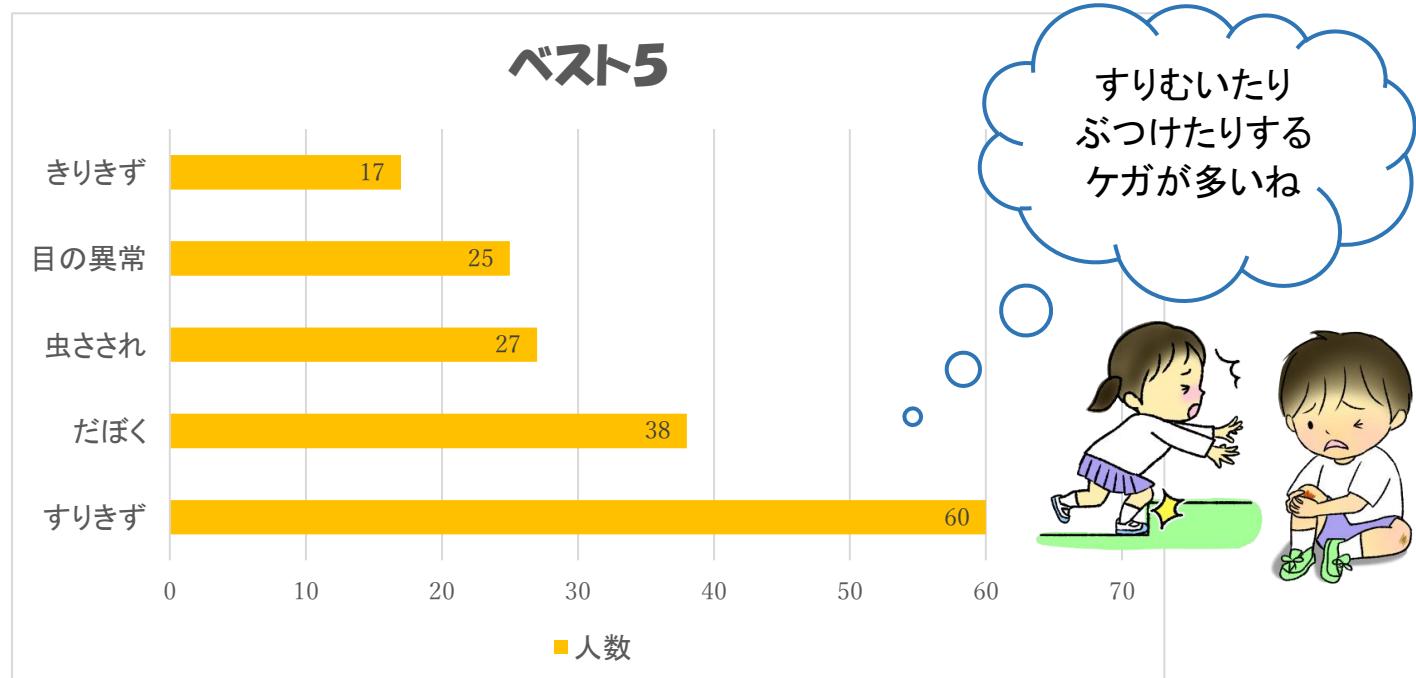
健康診断の結果を配付しました。ご家族で確認してください。



1学期に行つ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して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。まだ治療が済んでない人は、夏休みの期間で受診するようお願いします。

～龍野小1学期 けがランキング～

ベスト5



すりむいたり
ぶつけたりする
ケガが多いね



ケガした部位は
足
が1番多い！
(85人)

ケガした時間は
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)

1学期の保健室
来室数 合計
321人
(7月10日まで)

一保健関係 2学期提出物一
□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
(100%をめざしています) **20.7%**