

ほけんだより 夏休み号

令和8年度 鴨島小学校 保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏休みを楽しく過ごすために、次の

ことを心がけ、元気に2学期をスタートできるようにしましょう。

① はやね・はやおき・あさごはん

夏休みも、はやねはやおきをして、あさごはんをしっかり食べましょう。夜ふかしをすると、朝おきるのがつらくなり、体のちようしをくずしやすくなります。毎日、元気な1日をスタート！



- ポイント**
- 決まった時間にねる
 - 朝、いつもの時間におきる
 - 朝ごはんを食べる
 - ゲームやテレビは、じかんをきめる

③ 受診は夏休みのうちに

けんこうしんだんや歯科けんしんで「受診のお知らせ」をもらった人は、夏休みのうちに医者さんにみてもらいましょう。元気な体で2学期をむかえられるといいですね。



「受診のお知らせ」をもう一度チェックしよう！

② はみがきは、朝・昼・夜の3回みがこう！

むし歯をふせぐために、食べたあとははみがきをしましょう。朝・昼・夜の3回みがくことが大切です。



- ポイント**
- 朝・昼・夜の3回みがく
 - ひとつひとつの歯をていねいにみがく
 - はみがきカレンダーにチェックしよう

④ 熱中症に気をつけよう！

あつい日は、ねっちゅうしょうになりやすいです。つぎのことに気をつけましょう。



- のどがかわく前に水分をとる
- ぼうしをかぶる
- そとでは休けいをとる
- あつい時間の外あそびは、むりをしない

⑤ 毎日 体を動かそう！

ずっと家の中にと、体力が落ちてしまいます。あつい日がつづきますが、すずしい時間をつかって、からだを動かしましょう。



お手伝いもできるといいですね。

あつという間の夏休み



計画的にすごそう

ブラッシング指導をします！！（2・4・6年生）

10月に井上歯科の先生と歯科衛生士さんによるブラッシング

指導があります。詳しい日程が決まりましたら、またお知らせ

します。先に、準備物だけお知らせします。

歯ブラシ・コップ・タオル・洗濯ばさみ・手鏡（机の上におけるものがよい）・

汚れてもいい服・牛乳パック（1Lまたは500ml、ジュースやコーヒーのパックでも可）



4～6年生の保護者の皆様へ

「生活リズムチェック表」へのご協力ありがとうございました。子どもたちが考えた「生活の目標」や「振り返り」を見てみると、早寝早起きを頑張った人や、朝食を毎日食べた人が多かったです。また、保護者の皆様から温かいメッセージをもらうことで、子どもたちも規則正しい生活習慣の確立に向けて、今後も頑張ろうと思えたことと思います。自分の生活を振り返ることで、課題を見つめ直したり、良い習慣を継続したりすることができます。「生活リズムチェック表」は、返却いたしますので、夏休みの過ごし方について、ご家庭でもお話をされる際の参考にしてください。