

# ほけんだより 夏休み号



2022年 貞光小学校 保健室



待ちに待った夏休みがやってきました。気温や湿度が高い日が多いため、熱中症には十分気をつけましょう。水分補給もこまめに行ったり、涼しい服装にしたりなど暑さ対策をしっかり行いましょう。

楽しい夏休みにするためにも、規則正しい生活をして元氣いっぱいにご過ごしてくださいね。たくさんの思い出を作って、8月29日に会いましょう！よい夏休みを！！



きけんから自分を守るために…

「知らない人」ってどんな人？

「やさしい「声かけ」？ でも…」

いつもあいさつをするけどおうちの人知らない人

よく公園で会うけど名前を知らない人

ついていかない!

アイスを買ってあげるからおいで

足が痛い。病院まで連れて行って

お母さんが事故にあったから車に乗って

声をかけられても「おうちの人に聞いてから」と答えよう!

## 夏休み生活リズム5つのカギ

5つのカギを集めてゴールをめざそう

スタート!

①「あさ」のカギはどっち？

A 時間を気にせず寝る  
B 学校に行く日と同じ時間に起きる

②「あさごはん」のカギはどっち？

A しっかり食べてエネルギー補給  
B 食欲がないので食べない

③「うんどう」のカギはどっち？

A 外に出て元気に遊ぶ  
B すずしい部屋で遊んで外に出ない

④「お風呂」のカギはどっち？

A ぬるめの湯船にゆっくりつかる  
B シャワーだけで済ませる

⑤「よる」のカギはどっち？

A 遅くまでテレビをみる  
B テレビを消して早く寝る

ゴール

これで夏休みの生活リズムはばっちりだね!

保護者のみなさまへ

受診がまだの人へ

### 夏休みはたっぷり時間があります

夏休みは治療のチャンス

4月から始まった健康診断が終わりました。治療するように健康診断の結果を渡しています。まだ病院で診てもらっていない場合は、夏休みを機会にぜひ病院受診をお願いします。

また、以前お渡しした健康診断結果のお知らせをなくされた方は、再度お渡しいたしますので、学校(62-2039)までご連絡ください。

ご協力よろしくお願ひいたします。

### ほけんのしゅくだい

- ☆夏休み生活チェックをつける(8月29日に持ってくる)
- ☆はみがきカレンダーをつける(8月29日に持ってくる)
- ☆ハブラシの毛先が広がっていたら、とりかえる
- ☆運動をする(熱中症には注意!)
- ☆治療ができていないところは病院へ行って治してもらう