

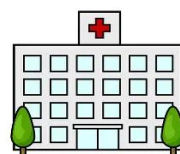
ほけんだより

令和8年7月17日
上岩出小学校 保健室

夏休みがやってきますね♪この1学期は、勉強や運動会などの学校行事に一生懸命に取り組みましたね。夏休みは、新しいことにチャレンジしたり、家族や友人との時間を楽しんだりしながら、これまでのつかれをとりましょう。夏休み明けに、元気にみんなと会えることを楽しみにしています。



むし歯などの治療を済ませよう



むし歯の治療や健康診断で受診のお知らせを受け取った人は、夏休みのうちに病院でみてもらいましょう。



規則正しい生活を心がけよう

なるべく学校へ行く日と同じ時間に起きることができると健康的でいいですね。また、1日3食バランスよく食べましょう。



メディアを使用する時間に注意しよう

夜遅くまでゲームをしたり、動画を見たりしていると生活習慣が乱れる原因になります。家族で時間やルールを決めましょう。



冷たいものはほどほどに・・・

暑いからと、ついアイスを食べたりジュースを飲んでばかりいると、体が冷えて夏バテの原因に。ほどよく温かい飲み物や食べ物も取り入れよう。



急な天気の変化に注意しよう



夏は水の事故、落雷による事故が増える時期です。特に、子どもだけで海や川などに近づかないようにしましょう。

水分・塩分補給で熱中を予防しよう

暑さが厳しくなってきたので、のどが渇く前にこまめに水分をとり、休けいしながら過ごしましょう。



保護者のみなさんへ

6月で全ての健康診断が終わりました。受診が必要なお子様に「健康診断結果のお知らせ」を配布しています。長期休暇を利用して受診をお願いいたします。
なお、受診にかかる文書料については、自己負担となる場合があります。
結果のお知らせは、2学期に学校へご提出ください。

