



FINE

ほけんだより

令和8年7月15日
NO. 7 岩出第二中学校

いよいよ待ちに待った夏休み！

1学期の疲れをとって、心も体もたっぷり充電してきてください。楽しいことがたくさんある一方で危険なこともたくさん待ち構えています。自分の行動、言動には気をつけましょう。

また、全国で7月に入ってから新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。基本的な感染予防(うがい・手洗い・必要に応じたマスクなど)をするとともに、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動で免疫力を高めましょう。

2学期に元気いっぱい、笑顔いっぱいのみなさんに会えるのを楽しみにしています。



夏休みの宿題！



歯と口は健康のスタートライン！

歯垢染めだし錠剤を使って、みがき残しをチェックしてみよう。

どのようにみがいたら、きれいになるか考えてみよう！

インターネットで「正しい歯のみがき方」「きれいな歯のみがき方」を

調べてみるのもいいですね。プリントは8月25日(月)に担任の先生まで提出してください。

3年生は、歯肉と歯と歯の間の汚れチェックもあります！ロイロノート提出箱に提出してください。

ワークシートや説明はロイロノートに入っています。

「ロイロノート → 資料箱 → 学内共有 → 2026(令和8)年度 → R8 夏休みの宿題

→ 保健 歯みがき、歯肉チェック」



・・・ 保護者の方へ ～夏休みは、治療のチャンスです～ ・・・



治療することは、自分の身体を見つめ直すチャンスです。

また、夏休みは時間に余裕があるので通院しやすいです。進んで治療を行いましょう。

すでに通院していたり、受診せずに経過観察する場合は、その旨を「受診結果」にご記入いただき、学校へご提出ください。

視力手帳は2学期の視力検査で使うので、受診の有無に係わらず、始業式の日(8/25)に学校へ持ってきてください。



思わぬ事故を防ぐために

いつも気をつけていることと思いますが、気が緩みがちな夏休み中も、安全な生活に心がけましょう。

自転車に乗るなら
ヘルメット



車に乗ったら
シートベルト



川や海などの水の事故に気をつけよう。

睡眠不足や疲れている時、満腹時は水に入らないようにしましょう。

もしもおぼれてしまった時は、あわてずに浮いて助けを待ちましょう。ライフジャケットを着用しておくとお安心です。

合言葉は「ういてまて」
“UITEMATE”

大きく息を吸い、空気を肺にためる。
あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手は水面より下に。
ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える



手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

おぼれている人を見つけたら

119番通報！ 大人に知らせよう！

人を助けようとして逆におぼれてしまうケースも多いです。助けに行こうとあわてて水に飛び込んではいけません。すぐに近くの人に知らせ、ボールや浮き輪、空のペットボトルを投げてつかまらせてあげましょう。

川は、流れや深さに注意！

ため池は、落ちてしまったら上がれません！

チェック

川ではこんな場所に注意！

淵は急に深くなっていることが多いので注意。

平瀬から早瀬にかけて、急に流れが速くなるので注意。

川に関する看板があれば確認しよう。

中州

早瀬

川岸

平瀬

川岸

増水すると中州に取り残されるので注意。

注意！

新潟県村上地域振興局

急に深くなっていたり、流れのきついところはないか、遊ぶ前にチェックして、安全に楽しく遊びましょう。