

ほけんだより 7月

川口市立安行東小学校 令和5年7月20日

暑い日が続く、夏も本番となってきました。明日から夏休み、楽しみなことがたくさんあると思います。

夏休み中は、暑さに負けないよう、規則正しい生活を心がけながら生活しましょう。夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

～すくすくカードについて～

元気に2学期をむかえられるように、「夏休みすくすくカード」を配付します。「すいみん・しょくじ・はみがき・メディア」をチェックするカードです。はやね・はやおきの時間とメディアの時間は、お家の人と相談して、自分で目標を決めて取り組んでください。

目標の時間は、
ふだん学校に通っているときと同じぐらいの時間にしましょう。

夏休みも同じ時間に



項目	7/21 (土)	7/22 (日)	7/23 (月)	7/24 (火)	7/25 (水)	7/26 (木)	7/27 (金)	7/28 (土)	7/29 (日)	7/30 (月)	7/31 (火)
起床時間											
食事											
歯磨き											
テレビ・ゲーム											
読書											
運動											
風呂											
歯磨き											
歯磨き											

～保護者の方へ～

健康診断の結果、治療や詳しい検査が必要とされたお子様のうち、未受診の方は、夏休み中に受診や治療をお願いいたします。夏休み明けに受診が済んだかどうかを確認しますので、治療が終わったら、受診結果を学校へご提出ください。

夏休みの間に治療を済ませよう



《7・8月の保健目標》 夏を健康にすごそう

暑いと体が疲れやすいため、体調を崩したり、やる気が起きにくくなったりします。朝や夕方の過ごしやすい時間帯をうまく使って宿題や軽い運動をしましょう。

熱中症予防

かきくけこ

- か** まんは禁物 (Illustration: child with thermometer)
- き** ゆうに暑くなる日は注意 (Illustration: sun)
- く** ろい服は避けよう (Illustration: child in hat)
- け** んこうな人も油断しないで (Illustration: child drinking water)
- こ** まめに水分補給 (Illustration: child drinking water)

マスクをはずして休憩することも忘れずに

屋内でも熱中症の危険があります

水分補給は...

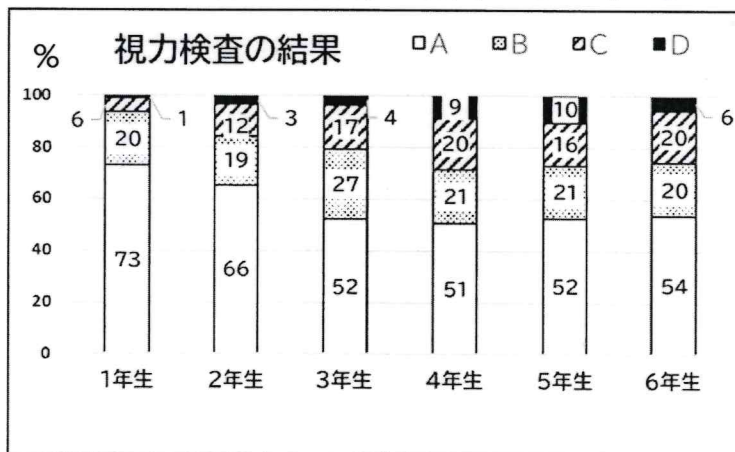
○

水・お茶

×

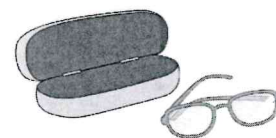
甘い飲み物

定期健康診断の結果



低視力のままだと...

- 目の疲れの原因になる
- 授業に集中できない
- 目つきが悪くなり、印象が悪くなる



歯科健診の結果は裏面にあります！