



令和5年7月20日
志津川小学校保健室
第7号



※バックナンバーは、本校ウェブページでご覧いただけます



いよいよ夏休みです。今年の夏休みも、36日間という長い休みです。計画を立てて、充実した時間を過ごしてほしいと思います。エネルギーを充電して、新学期に元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。



夏を健康で安全に過ごすために



1



はや はやあ あさ
早ね早起き朝ごはん
きぞくだ せいかつ ころが
規則正しい生活を心掛
けましょう。



2



た す つめ
食べ過ぎや冷たいもの
の摂り過ぎに気を付け
て、食べたら歯みがき
をしましょう。



3



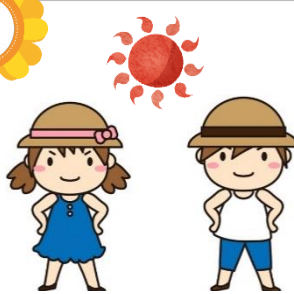
かんせんしょうよぼう
感染症予防のために
しょくじ まえ ぞと かえ
も、食事の前や外から帰
ったら手洗いをしまし
よう。



ていきけんこうしんだん しりよく
定期健康診断で視力
が低下している人が多く
みられました。テレビや
ゲームは時間を決め、ノ
ーメディアの時間を持ち
ましょう。



5



ぞと でか
外に出掛けるときは、帽
子をかぶり、水分もこま
めにとって、熱中症に気
を付けましょう。



6



夏休みの間に治療を済ませよう
むし歯など治療や再検査
が必要な人は、夏休み
を利用して受診をしまし
よう。





保健室からの配付物とお願い



1 夏休み中の生活リズムチェック(3~6年)

夏休み中も早寝・早起きを心がけ、体を動かして遊ぶ、運動する、1日3回の食事をとる、歯みがきで、体調を整えてすごせるよう頑張りましょう。

2 ルルブルエコチャレンジシート(1・2年生のみ)

1・2年生に宮城県教育委員会主催「ルルブル(しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ぶ・健やかに伸びル)エコチャレンジシート」を配付しました。取り組めたらシールを貼る4週間の取り組みです。楽しんで取り組めるようお声掛けください。

3 健康の記録(ピンク色)

1学期に行われた、定期健康診断の結果が記入されていますので御確認ください。

確認後は、表紙の保護者欄に押印の上、2学期始業式に提出をお願いします。

成長曲線は、入学してからの成長の様子をグラフにしています。1年生は春の身長・体重と肥満度のみ記入してあります。成長曲線の説明プリントと併せてご覧下さい。

成長曲線は提出の必要はありません。御家庭で保管をお願いします。

4 夏休み中に治療や検査をしたら、受診報告書の提出をお願いします。

5 2学期も、水筒持参の御協力をお願いします。



第2学期始業式より給食が始まります！

給食後の歯みがきも始まりますので、歯みがきセットの準備をお願いします。また、お子さんの歯ブラシを見ていただき、毛先が開いているものは、交換をお願いします。

