

～しっかりね㊟ きちんとたべ㊟ よくあそ㊟ すこやかにのび㊟ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和7年7月15日
入谷小学校保健室
第6号
＊家族と一緒に
読みましょう。

いよいよ夏休みが目の前に迫ってきました。わくわくしている人も多いと思いますが、気が緩みやすいこの時期こそ、けがや体調不良に気を付けたいところです。楽しく安全な夏休みを過ごすために、今のうちから健康に気を配り、生活リズムを整えておきましょう。

夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



早寝早起きをつけて
しっかり睡眠をとる



3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

夏こそ

早寝 早起き 朝ごはん

考えてみよう



起きる時間は？

時

寝る時間は？

時

ごはんの時間は？

朝

時

昼

時

夕

時

宿題の時間は？

時～

時

ICT機器の使用時間は？

分まで

おうちのお手伝い

をがんばる！

デジタルデトックス

なつやす
夏休みには、デジタル機器から距離を置き、
あたらしい自分を発見してみませんか？



デジタルデトックスをすると、こんな効果があります！

- ① 目や脳の疲れがとれる。
- ② ぐっすり眠れる。
- ③ 自分の時間ができる。

お絵描きや読書・工作・ピアノ・家族との会話など、新しい楽しみが見つかりますよ。

- ④ 心が落ち着く。

ずっとゲームをしていると、イライラしたり、疲れたりすることがあります。デジタルから離れてみると、自然と心が落ち着きますよ！

熱中症に注意！

水分補給を



☐ こまめに水分を摂りましょう。

☐ 外出時は、帽子をかぶりましょう。

☐ 朝食をしっかり摂りましょう。

☐ 涼しいところで休憩をしましょう

☐ 急に暑くなった日や熱中症警戒アラートが発令された日は、運動を控えましょう。



みそ汁で
塩分補給！



～ 保健室からのお知らせ ～

- ◎ 本日、「健康診断結果のお知らせ」・「成長曲線」(全学年)、「心臓病検診結果(1・4年生)」を配布しました！

健康診断結果は、昨年度まで「健康の記録(ピンク色の冊子)」でお知らせしておりましたが、今年度から「健康診断結果のお知らせ(A4サイズ1枚)」を配布し、家庭保管となります。また、「成長曲線」や「1・4年生心臓病検診結果」も同様に、御家庭での保管となりますので、学校への返却は不要です。お子様の成長や健康管理に御活用ください。

- ◎ 夏休み中の受診・治療をお願いします！

定期健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要なお子さんには、検診ごとに「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。夏休みの機会に医療機関への受診をお願いします。受診後は、学校へ受診報告書の提出をお願いします。



- ◎ 夏休み中の生活時間の管理をお願いします。

生活のリズムは、一度崩れると立て直しが難しくなります。7月18日(金)に「夏休みルルブルカード」を配布しますので、夏休み中も生活リズムが乱れないようお声掛けをお願いします。