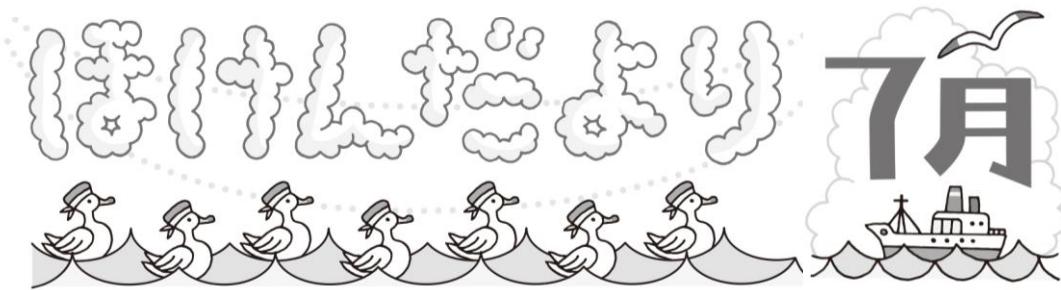


～しっかりねルル きちんとたべル よくあそブ すこやかにのびル ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



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

よき人間

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。

なつ やす ちゅう がつ こう ひ おも かい かつしゅうかん
夏休み中も掌紋が葱る日と同じ生活习惯で

※熱中症に注意しながら、適度に運動もしよう



はやねはやお つづ 早寝早起きを続けて すいみん しっかり睡眠をとる

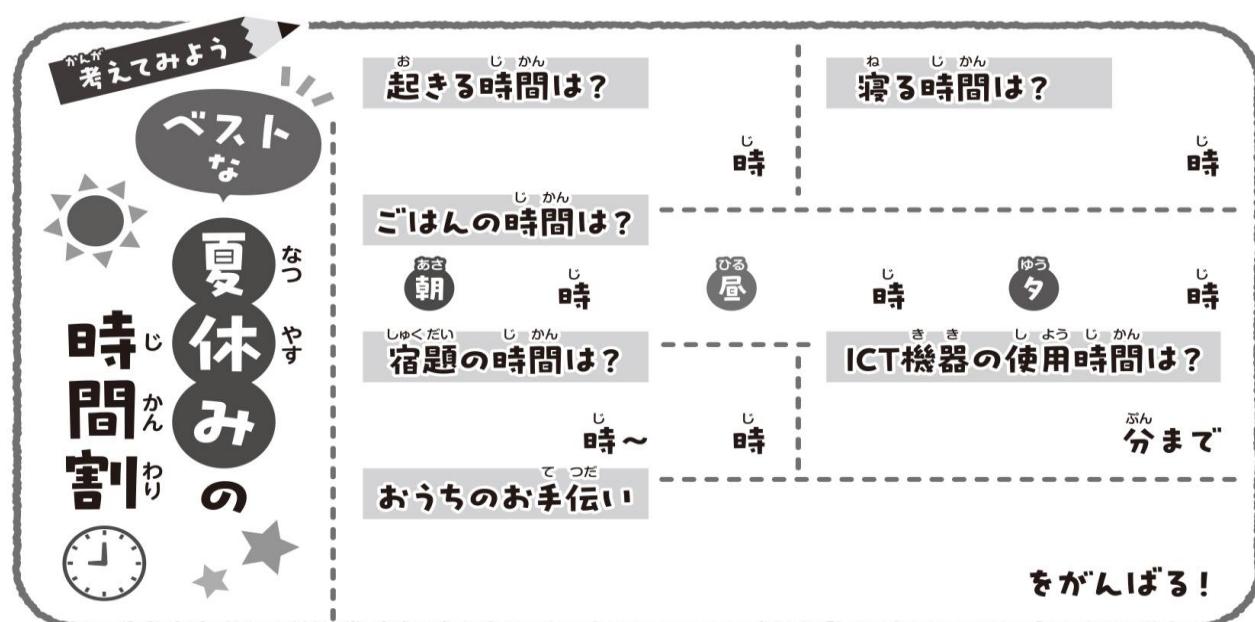


3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



まいにち おなじ じかん 毎日、同じ時間にトイレ はいべんしゆうかん まも 排便習慣を守ろう

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん



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
新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。
- 凉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。



しる
みそ汁で
えんぶんほきゅう
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。