

家庭数

〈お子様と一緒に読んでください〉



ほけんだより なつやすみ号

令和4年7月19日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO.6

1学期も残り1日となりました。お子様は夏休みを楽しみにしていることと思います。夏休みは、家でゆっくりと過ごす時間が増えるため、生活リズムが崩れがちになります。夏休みを健康に安全に過ごすために、夏休みの生活について、一度お子様とお話をしてみてください。

そして、新型コロナウイルス感染症、熱中症にも引き続きご注意ください。



夏休み中も体調の記録をお願いします！

日頃より、Google Classroomでの健康観察の提出にご協力をいただき、ありがとうございます。ご自宅での毎日の検温、保護者の皆様の日頃の体調管理のおかげで、子供たちが自分自身の健康を観察する力が身についてきているように感じています。

夏休みの期間中は、紙面での健康観察の実施をお願いいたします。健康観察表を配布いたしますので、ご家庭で毎朝の検温と体調の記録をよろしくをお願いいたします。



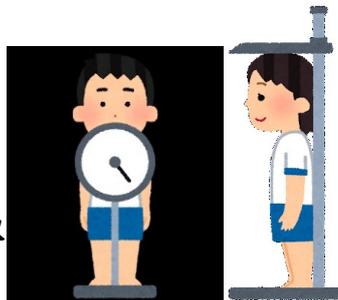
7/21(木)～8/25(木)までの分を記入し、印

鑑を押し、

※夏休み期間中も一学期と同様に、新型コロナウイルス感染症への感染がみられた場合、また、同居家族等の感染により児童が濃厚接触者となった場合には、学校へご連絡をお願いいたします。 三芳小学校 TEL：049-258-0674

★2学期の発育測定★

8月30日(火) 高学年
31日(水) 中学年
9月1日(木) 低学年
2日(金) すみれ学級
たんぽぽ学級



- 発育測定は、体育着で行います。
- 女子は髪の毛を低い位置で結ぶようにしてください。



夏休みが始まります！

いよいよ待ちに待った夏休みです。夏休みは、とても暑い日が続きます。早寝早起き朝ごはんを心がけて、生活のリズムを崩さないようにして、暑さに負けず健康に過ごしましょう！また、食事の後の歯みがきも忘れないようにし、むし歯のないピカピカな歯を目指しましょう！

夏休みもリズムのある生活を！

●早ね早おきをする



●ときどきに運動する
(※暑い時間はさける)

●3食バランスよく食べる

□にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させると、先生からのヒミツのメッセージが出てくるよ。

 海の生きもの くら□	 すいぶ□ 補給をしよう	 う□わ で水遊び
 8月7日は は□の日	 かみ□り に気をつけて	 おて□だい をしよう
 は□おき は三文の徳	 夏のくだもの □いか	 は□がき ていねいに

暑い夏を元気に健康に過ごすための約束

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！