

ほけんだより

すこ 健やか

4号

令和4年7月19日

第五福田小学校 保健室

けんこうに、げんきにすごす!

たのしいなつやすみ

た

たべたら歯みがき。
休み中も続けよう

の

のみものは
水やお茶をメインに

し

しらない人には
行って
行かない!

い

いつもと同じ時間に
寝る・起きる

な

なんどでも
熱中症予防の
おそろいを

つ

つめたいものの
とりすぎに注意!

や

やさしい、肉、魚…
食事は
バランスよく

す

すずしい時間に
体を動かそう

み

みずべで子どもだけで
遊ばない

あしたから、待ちに待った夏休みですね! 夏休みを最後まで
げんきに楽しく過ごすために、夏休み中も新型コロナウイルス
感染症対策を忘れずに行いましょう。また、
熱中症にも気をつけて、こまめな水分補給
や規則正しい生活も心がけましょう。



かんがえよう 時間の使い方

「夏休みってすぐに終わるよね」と
いうみなさんの声を毎年聞きます。今
年はどのように過ごしますか? 夜ふ
かして、次の日のお昼くらいまで寝
ていたら、午前中は終わってしまいま
す。人は昼間に活動して夜は寝ること
で、体内時計(からだのリズムをとと
のえるしくみ)が正しくはたります。
ですから、「午前中に寝ていても夜遅
くまで活動したらいい」というものでは
ありません。時間の
使い方を考えて過
ごしてみましょう。



保護者の方へ

～健康診断結果を受けて～

今年度の定期健康診断実施にあたり、感染症対策等をはじめ、保
護者のみなさまからもご理解・ご協力をいただき、誠にありがとう
ございました。

健康診断の結果から、医療機関での受診・検査が必要とされたお
子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。夏休み前には
さまざまな場面を活用してお子さんたちにも呼びかけを行って
いますが、早期発見・早期治療はもちろん、日々の生活を充実させる
ためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います(※
学校健康診断は病気・異常の疑
いのある者をふるい分ける『ス
クリーニング』のため、最終的
には問題ないと診断される場合
もあります)。

なお、健康診断やその結果に
限らず、お子さんの心身の健康、
発育発達などについて気づいた
こと・気になることなどがあり
ましたら、学校・保健室までい
つでもお気軽にご相談ください。

