

ほけんたより

夏休み号

R6.7.19
三芳野小学校保健室

みなさんが楽しみにしていた夏休みがやってきました！！みなさんはどんなことをして夏休みを過ごしますか？勉強、お手伝い、遊びなどいろいろなことに取り組みつつ、一学期の疲れを癒しましょう！二学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

毎日早起しよう

生活リズム

目標
毎日 7時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねいに。

病院へ行って治療を済ませておこう

治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

夏休みのミッション

自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう

お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみよう。

自分で健康目標を立ててチャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。



出かける時の約束

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…



- 水筒すいとう
- 帽子ぼうし
- 汗拭きタオルあせふ

わす
を忘れずに

で まえ
出かける前に…



ひと
おうちの人に

- 誰とだれ
- どこでどこ
- いつ帰るかかえ

つた
を伝えよう

夏休み中の宿題

〈全員〉

・はみがきカレンダー

1日3回歯をみがくことができたなら色をぬりましょう。



なつやす あ
夏休み明けに

たんじん せんせい
担任の先生に

ていしゆつ
提出しましょう

〈1・2年生〉

・歯の染め出し(※別紙参照)

～保護者の皆様へ～

一学期は学校保健活動へのご理解、ご協力ありがとうございました。

健康診断の結果が思わしくない場合、体の不調が続くことにより学習の妨げになったり、見えづらさや聞こえづらさから、けがにつながったりしてしまうことがあります。

治療勧告が出ているお子さんは、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

1. 健康診断結果について

受診後の診断結果は学校に提出してください。

学校の健康診断は、疾病や異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果「異常なし」と診断されることもあります。ご理解ください。

2. 歯の染め出しについて

夏休みの家庭学習として、低学年を対象に歯の染め出しセットをお渡しします。詳細は別紙(7/3 配布)をご参照ください。

