

ほけんだより 夏号

令和6年7月
館林市立第七小学校
保健室



なつやす ちゅう ほけんもくひょう 夏休み中の保健目標

せいかつ せいりつ りズムを せいりつ せいで せいりつ せいりつ
生活リズムを整えて暑さや病気を

ま かなだ
に負けない体づくりをしよう！

いよいよ楽しみにしていた夏休みがはじまります。みなさんの『自分をコントロールする力』が試される時です。ぜひ、一日一日に目標を持って、『成長の夏』にしてくださいね！また、保健の方からもいくつか宿題がでています。宿題は計画的に進めていきましょう。

ほけんしつからの夏休みの宿題

ていしゅつ び 提出日はすべて8月28日水曜日です。

わ すす すす
お すす すす
す すす すす
れ すす すす
つ すす すす
ま すす すす
け すす すす
ら すす すす
せ すす すす
ん すす すす
と すす すす

- ☐ ①夏休み生活チェックカード
- ☐ ②家族みんなでいきいき会議
- ☐ ③歯みがきチェック（染め出し）

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



がっこう び
学校がある日と
おな じ かん
同じ時間に起きる



はん た
ご飯を食べたあとは
は 菌 みがき



がっこう び
学校がある日と同じ
じ かん
時間にトイレに行く



まいにち てきど うんどう
毎日、適度に運動
(熱中症には注意！)

☆夏休み最後の5日間は、右半分の『夏休み生活チェックカード』で生活リズムを見直して、元気に2学期をスタートさせましょう！！

あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
- ☐ お風呂はシャワーでさっと。熱い湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

お お なつ だい
が すす すす
多 すす すす
い すす すす
ほ すす すす
ど すす すす
夏 すす すす
バ すす すす
テ すす すす
リ すす すす
ス すす すす
ク すす すす
は すす すす
大 すす すす

【夏バテ対策】
☆夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもオススメ。
☆エアコンで冷えた体を温かい食べ物やお風呂で温めよう。疲れもとれてぐっすりねむれるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

保護者の方へ 『定期健康診断の記録』の配付について



一学期に実施した定期健康診断の記録が、一学期の通知表と一緒に配付されますので、内容の確認をお願いいたします。裏面には肥満度曲線が載っています。一年間のうち、夏休みは小学生の肥満が最も増える時期といわれています。水分補給の増える夏ですが、飲み物えらびには注意が必要です。ジュースばかり飲んでいると、知らない間に糖分を取り過ぎていることも…。

なつやす せいかつ 夏休み生活チェックカード

ていしゅつ び がつ にち
提出日：8月28日

ねん くみ ばん なまえ
年 組 番 名前

①ねる時刻・起きる時刻を決めましょう♪

ねる時刻	時	分	までにふとんに入る！
起きる時刻	時	分	までにふとんから出る！



②生活リズムをチェックしましょう♪

あ きごう か 当てはまる記号を書きましょう！	8月23日 (金)	8月24日 (土)	8月25日 (日)	8月26日 (月)	8月27日 (火)
きのう、ねた時刻は、決めた時刻を守れた！ (守れた：○ 守れなかった：×)					
きょう、お 起きた時刻は、決めた時刻を守れた！ (守れた：○ 守れなかった：×)					
あさ た 朝ごはんは、食べた！ (食べた：○ 食べなかった：×)					
いち ば なんかい 1日に歯みがきは、何回した！ (0回：× 1回：△ 2回：○ 3回より多い：◎)					
つか ととき いえ まも ゲームやスマホを使う時は家のルールを守れた！ (守れた：○ 守れなかった：×)					
てめら かんせん よほうき つ 手洗いなど、感染予防に気を付けた！ (できた：○ できなかった：×)					

③保護者の方へ 夏休みを振り返ってお答えください。

病気やけがで医療機関を受診しましたか。

はい いいえ
↓

いつ頃、どのような病気やけがでしたか。