

ほけんだより

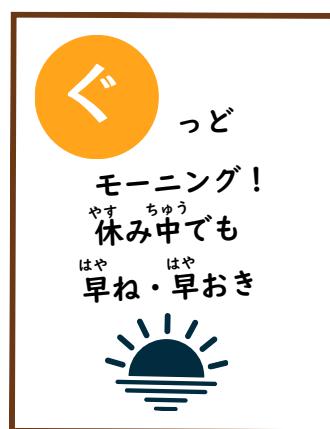


はつやす
夏休み号
おうちのかたと
よみましょう。

れいわ ねん がつ にち げつ
令和7年7月28日(月)
きたかたがくえんしょうがっこう ほけんしつ
北方学園小学校 保健室

もうすぐ○○○○○！

した だん まい ふだ なら なか もじ み
下の段の5枚の札を並びかえて、○の中に入る文字を見つけよう！



なつやす

げんき

す

夏休みを元気に過ごすために…

いよいよ夏休み！みなさんは、なにか楽しみな計画がありますか？自由な時間がふえ、スポーツや勉強、趣味など、やりたいことができる貴重な時間ですね。夏休みを充実させることができるかは、みなさん次第です！

ほけんだより夏休み号を読んで、夏休みを元気に過ごすための目標を決めてみましょう。目標は、右の四角の中に書き込んで、おうちの人に見せてくださいね。

なつやす	きくひょう
夏休みの目標	
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----





なつ
夏は特に！

ふそく ようじん 『〇〇不足』にご用心

なつやす げんき いっぱい す なつ ふそく しょうかい
夏休みを元気いっぱい過ごすために、夏に不足しがちな3つのポイントを紹介します。

じぶん せいかつ かえ
自分の生活をふり返ってみましょう。



すいぶん ふそく 水分不足

あせ
たくさん汗をかくため、気が
付かないうちに体の中の水分が
出ていってしまいます。のどが
かわく前に水分補給をして、体
の中を潤させましょう。



すいみん ふそく 睡眠不足

よる
夜になっても気温が高く、寝
苦しく感じる日も増えそうです
ね。クーラーなどを上手に活用
し、快適に睡眠がとれる工夫を
しましょう。



えいよう ふそく 栄養不足

あつ
暑くなると、あっさりしたもの
のばかり食べがちです。量は少
しづつでも、いろんな食品をバ
ランスよく食べて、しっかりと
栄養をとりましょう。



なつ ふくそう じょうず えら 夏の服装 上手に選ぼう

は晴れた日の外出



あつ
暑さや紫外線対策に
ぼうしや日傘を用意

ハイキングやキャンプ



ひざ
日差しや虫さされを防ぐため
長袖や長ズボンを着用

クーラーがきいた図書館など



はんそで
半袖の上にはおれる長袖
(カーディガン等) を用意



保護者のかたへ

今年から、定期健康診断結果一覧・成長曲線・歯科検診の詳細等をまとめた
すくすくけんこうブック（右図参照）を全児童に配付しています。子どもたち
一人ひとりが、自分の体のことや成長に关心を持ち、健康について考えるきっ
かけになればという思いで作成しました。ぜひ大切に保管いただき、ご家庭で
も、お子さんの健康状態を把握し、日々の生活習慣をふり返る機会としてご活
用いただければと思います。

また、健康診断の結果において「要受診」となっている項目がある場合は、
夏休みの期間を利用して、できるだけ早めに受診していただきますようお願
いたします。

れいわ ねんど
令和7年度

すくすく けんこう ブック

