



# ほけんだより

なつやす  
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



## もうすぐ〇〇〇〇〇〇！



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、〇の中に入る文字を見つけよう！

も

う、

すませた？

は 歯のちりょうは  
はや お早めに



う

みでも

やま 山でも

ひ 日やけに注意



す

まほ・

ゲームは

じかん 時間をきめて使おう



ぐ

っど

モーニング！

やす ちゅう 休み中でも

はや はや 早ね・早おき



す

ずしい時間

うまかつかって  
べんきょう うんどう  
勉強！運動！



な

んどでも

おさらいしよう

ねつちゅうしょうよぼう  
熱中症予防



み

ずべ は

キケン！

こ 子どもだけでは  
い 行かないで！



つ

めたい

た 食べもの、飲みもの  
は ひかえめに



や

さい を

た 食べていますか？  
なつやすい 夏野菜もおすすめ！



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 もくひょう  
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 す  
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  
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

たくさん汗をかくため、気が  
つ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  
の中を潤わせましょう。



すいみん ふそく

## 睡眠不足

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

暑くなると、あっさりしたものばかり食べがちです。量は少  
しずつでも、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 しがいせんたいさく  
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 おし ふせ  
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 うえ ながそで  
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関心を持ち、健康について考えるき  
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  
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

