

# ほけんだより 夏休み号

令和7年7月17日  
大田区立六郷小学校  
保健室

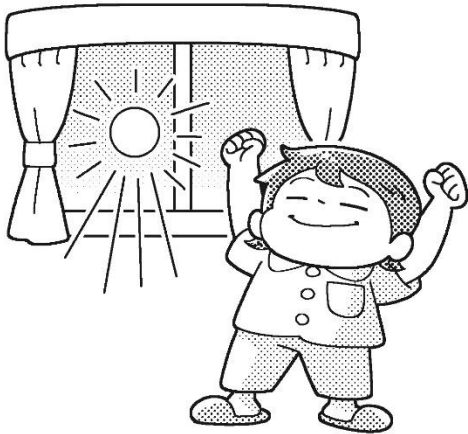
なつやす せいかつ ととの げんき す  
夏休みも生活リズムを整えて元気に過ごそう！

なつ やす  
夏休み

せい かつ ととの  
生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

あさ お にっこう あ  
朝起きたら日光を浴びる



コツ2

しよく き じ かん た  
3食を決まった時間に食べる



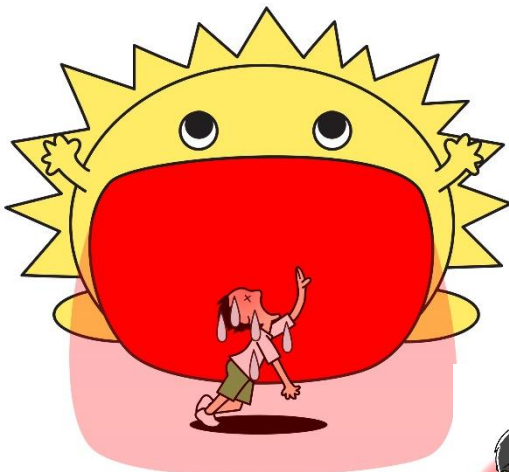
コツ3

にっちゅう からだ うご  
日中は体を動かす

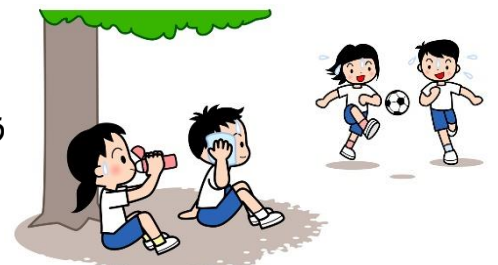


なつやす よ す せいかつ みだ たいちよう  
夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

ねっちゅうしょう ようちゅうい  
熱中症に要注意！！！！



- そと かつどう  
・外で活動するときは、  
こまめに休憩しましょう
- のどがかわくまえ  
・のどがかわく前に  
水分補給をしましょう。
- そと で ぼうし  
・外に出るときは、帽子をかぶりましょう。

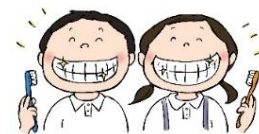


ねっちゅうしょう  
マスクをしていると熱中症  
になりやすいです。外で活動  
するときははずしましょう！



ぜんがくねんたいしょう  
(全学年対象)

# は かん ず が ひょうご さいほしゅう 歯に関する図画・ポスター・標語を再募集します！



歯に関する図画・ポスター・標語を昨年度末に募集し、5月を締め切りとしていましたが、今年度の蒲田歯科医師会主催「歯の図画・ポスター・標語コンクール」は秋に行われることとなりました。

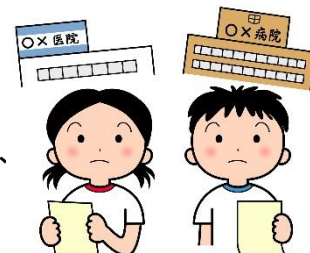
そのため、募集期間を9月まで延長します。興味のある人は、保健室に来てください。用紙をわたします。

※すでに保健室で預かっているポスターは保健室で保管し、9月に応募します。

■締切：8月28日（木）まで（詳しくは保健室に聞きに来てください。）

うちのひと読みましよう

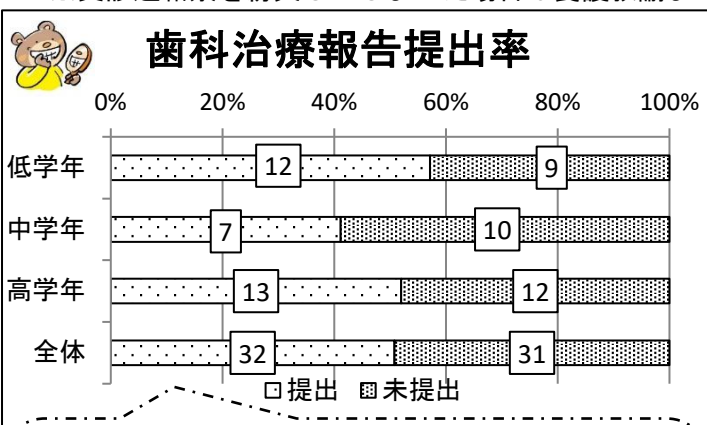
## もう受診しましたか？



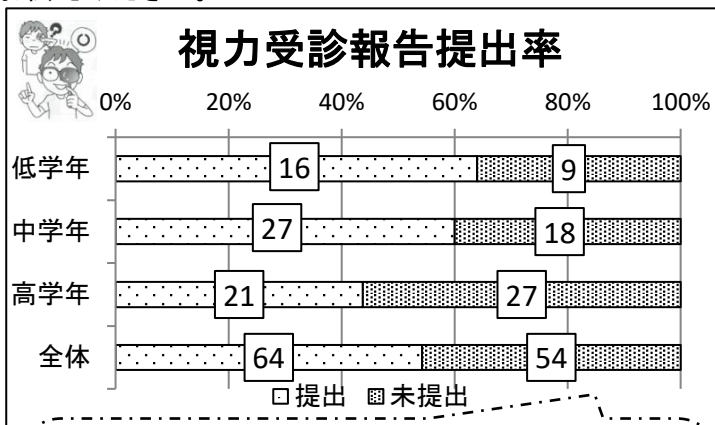
今年度の健康診断は5月末で終了しました。その結果から、疾病の疑いがある場合や、気になる点があった場合に「結果のお知らせ（受診連絡票）」をお渡ししましたが、受診していただけたでしょうか。

下のグラフは、病院を受診し、お知らせ用紙を学校へ提出した人数を表したものです。（7月8日（火）現在）まだ病院を受診していない人は、夏休み期間を利用して病院を受診していただきますよう、お願いします。

※受診連絡票を紛失してしまった場合は養護教諭までお伝えください。



歯科検診の結果、受診が必要だった人は全部で63人でした。そのうち、歯医者さんへ行ったという報告を出した人は、全校で32人です。残り、31人の人は、むし歯や、口の中の異常が進んでいる可能性があるため、受診をしましょう。



視力検査の結果、病院受診をお勧めした人は、全部で118人でした。そのうち、眼科へ行ったという報告を出した人は、全校で64人です。見えにくさを放っておくと視力がどんどん下がり、学習にも支障が出てくるので、受診をしましょう。

## 夏休みを健康に過ごすためにチャレンジしよう！！

1. 夏休み歯みがきカレンダー：1日2回以上食後に歯をみがいた日は、色をぬりましょう。
2. 夏休み赤染め検査：7月終わりごろまでに、赤染め錠剤を使って検査をしましょう。
3. 早ね早起き朝ごはんチャレンジ：8月25日（月）～8月29日（金）までチェックをします。

目指せ！生活リズムマスター！

提出日：9月1日（月） 担任の先生に提出

