

# ほけんだより



令和6年7月1日  
金沢市立鞍月小学校

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早寝・早起き・朝ごはんなど、一つでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

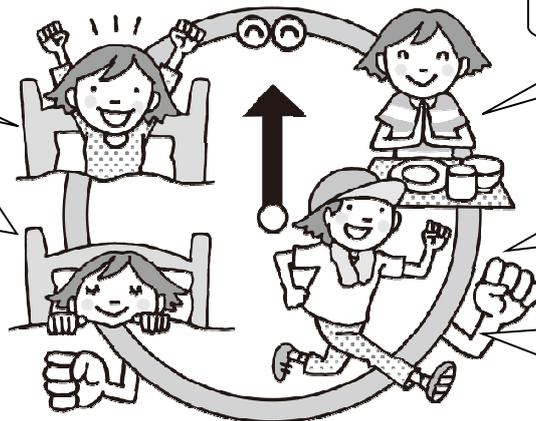


## 7月ほけん目標 早寝・早起きをしよう。

成長中のみなさんにとって、「ねむること」はとっても大切です！自分の生活をふりかえろう。

たっぷり睡眠をとり、つかれがとれて、からだもあたまもすっきり！

### 規則正しい生活で



朝ごはんをしっかり、たべて、からだスイッチオン☆

よく寝ることで日中に勉強したことで、できごとなどよくおぼえられるよ！

トイレでおなかすっきり！  
おなかスイッチオン☆



勉強も運動も集中してがんばれる！あたまスイッチオン☆

### 暑さに負けない体を作ろう

#### 4月からの自分を振り返ってみよう

## 健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が...

😊 6-7個：その調子！

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

😐 3-5個：もう少し！

がんばりたいことは何か？  
2学期の目標を決めよう！

😞 0-2個：がんばろう！

できそうなことから少しずつ始めてみよう！



☆ポイント☆夏休みも夜は

10時までに寝ましょうね。

自分は大丈夫だと思いませんか？

熱中症は誰にでもおこる病気です！！

危険！  
ねつ ちゅう しょう  
**熱中症が  
起りやすい  
る 条件**  
じょうけん

か  
ら  
だ

- えい よう ぶ そく  
・栄養不足
- たい ちよう ふ り よう  
・体調不良
- だつ すい じょう たい  
・脱水状態  
げり  
(下痢など)

行  
動

- はげ うん どう  
・激しい運動
- な うん どう  
・慣れない運動
- すい ぶん  
・水分をとって  
いない

環  
境

- き おん しつ おん  
・気温（室温）、  
しつ ど たか  
湿度が高い
- ひ ざ つよ  
・日差しが強い
- かぜ よわ  
・風が弱い
- きゅう あつ  
・急に暑くなった



おうちの方へ

健康診断後の受診について、お忙しい中、時間を作り受診していただいたご家庭も多く、ご協力ありがとうございます。主治医からの結果を受けて、学校生活を安心安全に送れるよう配慮していきたいと思ひます。

また視力や聴力、内科的なこと等は、受診結果をもとに、配慮できることもありますので、受診されましたら学校までお知らせください。

歯科受診については、受診のお知らせをもらったお子様は、むし歯や歯肉炎は、痛みなく  
進行する病気ですので、早めに受診してください。

夏休み中に受診をすませ、鞆月つ子が9月から元気に  
学校生活を送れるようご協力お願いいたします。

