

令和8年7月17日

戸板小保健室

7月 ほけんだより



いよいよ夏休みがはじまりますね。今年の夏も、大変暑い日が続いています。お家で過ごす人も、外にお出かけする人も、熱中症に注意して、元気で楽しい夏休みにしましょう！

うら面のはみがき・せいかつカレンダーにも、ぜひ挑戦してみてくださいね。



～「な・つ・や・す・み」を守って、暑い夏を元気にすごそう～

な

んでも好き
きらいせず食べよう！

バランスよく
食べて、夏バテし
ない元気な体をつくろう



つ

よい日ざし
から体を守ろう

外で遊ぶときは、ぼうしをかぶろう！



や

くそくを
まもって安全に

交通ルールやお
うちのやくそく
を守ってあそぼ
う。



す

いみんを
しっかりとろう！

早ね・早おきを続
けて、生活リズム
をととのえよう。



み

ず(水分)を
しっかりとろう！

熱中症をふせぐ
ために、こまめに
水分をとろう。



歯の学習

**5年生は「全国小学生歯みがき大会」に参加し、
2年生はおやつと歯の健康について学びました**

5年生はDVDによる「全国小学生歯みがき大会」に参加し、正しい歯みがきの方法や、歯肉炎の予防について学びました。5年生が学習したものと同じものを下のURLからYouTube



就学援助が認定された方へ

むし歯の医療券を希望する場合は…

夏休み中、むし歯の治療をする際の医療券を希望される場合は、発行までに数日要することがありますので、前もって保健室に電話などでご連絡ください。TEL231-5485 担当：谷口

2年生は、むし歯になりにくいおやつの食べ方について考えました。学習後、おうちで、自分の「おやつモニタリング」を行います。おやつについて考える機会となるよう、ご協力をおねがいします。

なつやすみ はみがき・せいかつカレンダー



※このカレンダーの
提出は自由です

なつやす さいしょ さいご しゅうかん
夏休みの最初と最後の1週間は、はみがき

はやね はやお あさ
と早寝・早起き・朝ごはんをいしきして、
すごしましょう！

できたら、色をぬりましょう。

ねん くみ なまえ

		()時 ()分 でにおきた	あさ 朝ごはんを 食べた	よる 夜のはみが きができた	()時 ()分 でにねた
せいしゅのーしゅうかん	7/18日 (土)				
	19日 (日)				
	20日 (月)				
	21日 (火)				
	22日 (水)				
	23日 (木)				
	24日 (金)				
せいしゅのーしゅうかん	8/25日 (火)				
	26日 (水)				
	27日 (木)				
	28日 (金)				
	29日 (土)				
	30日 (日)				
	31日 (月)				



なつやすみを
ふりかえろう

◎なつやすみちゅう
よるのはみがきは
しっかりできましたか

- ☐ よくできた
- ☐ ときどきわすれた
- ☐ できなかった

◎なつやすみちゅう
きそくたたく
すごせましたか？

- ☐ すごせた
- ☐ 大体すごせた
- ☐ すごせなかった

なつやす せいかつ
◎夏休みの生活をふりか
えり、9月からの生活で
きをつけてることを
か
書きましょう。

※このイラストは、保健委員会やその他の児童がかいたイラストです。