



ひと いっしょ よ  
 おうちの人と一緒に読みましょう

令和6年7月号  
 朝日小学校保健室

もうすぐ夏休みですね。長い夏休みの間も、健康で安全に過ごすために規則正しい生活を心がけ、しっかり体調管理をしましょう。また、むし歯の治療が必要な人や体の調子が悪い人は、病院を受診するチャンスです。夏休み中に治療を済ませて体の調子を整えておきましょう。



もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

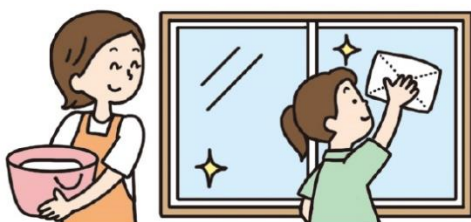
休み中も早ね・  
 早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に  
 こもらない



おてつだいや運動で  
 からだを動かす



冷たいものの  
 とりすぎに注意



汗をかいたら  
 こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、  
 おやつはひかえめ



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

## 早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かして、朝は好きだけ寝ていたい〜」なんて思っていますか？でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスツキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

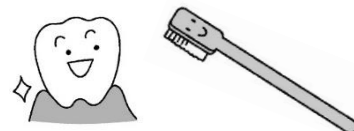
早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

## ★夏休み中におし歯を治そう！★



歯科検診の結果のお知らせで、歯医者さんにみてもらった方がよいと書かれていた人は、もう歯医者さんに行きましたか？おし歯や歯ぐきの病気は、そのまま放っておいても治りません。早い段階で歯医者さんにみてもらえば、治療せずに様子を見るだけでよい場合や、少しの治療で済むこともあります。じょうぶで健康な歯を守るためにも、夏休みの間に、歯医者さんにみてもらうようにしましょう。

保護者の方へ



### 【 受診報告書の提出にご協力をお願いします 】

健康診断の結果、受診・再検査が必要と思われるお子さまには、すでにお知らせを配布しております。お知らせ用紙の下半分は「受診報告書」となっておりますので、受診の際に、お知らせ用紙をお持ちになり、医療機関で「受診報告書」の欄に記入していただいでください。その後、学校に提出をお願いします。

まだ受診されていない場合は、この夏休み期間を利用し、ぜひ受診されることをおすすめいたします。なお、「定期的に受診している」「受診して治療が終了したが、お知らせの用紙を医療機関に出し損ねた」等の場合は、保護者の方で「受診報告書」の欄に記入していただいで構いませんので、提出をお願いします。

### 【 健康診断結果を配付します 】

7月の個人懇談の際に、今年度のお子さまの健康診断結果が入力された「定期健康診断の記録」を配付します。（\*心臓検診[1年生対象]はまだ結果が出ていないため空欄です。）また、歯科検診でおし歯があったお子さまで、受診済みの用紙（受診報告書）が出ていない人には、再度、受診のおすすめの通知もお渡ししたいと思います。