

ほけんだより 7月

おうちの方とよみましょう

令和6年7月
東湊小学校保健室

いよいよ待ちに待った夏休みですね。新しい学年がスタートしてから今日まで、
東湊っ子167人みんなの顔を学校で見ることができて、とても嬉しく思っています。
夏休みは思いっきり楽しんで、2学期も元気に迎えられるように心と体のエネルギーを
チャージしましょう😊



なつ げんき ばい 夏も元気100倍★クイズラリー

保健給食委員会で「夏も元気100倍★クイズラリー」を7月8日(月)～16日(火)の期間
で実施しました。校舎内に設置された計12問のクイズを解答していくと、夏も元気に過ごすため
のキーワードが現れ、オリジナルシールがゲットできるという企画です。自由参加型でしたが、多く
の児童が楽しそうに参加している姿に、企画した保健給食委員も嬉しそうでした。クイズの答え
を裏面に載せたので、見てください。



オリジナルシール一覧

保健給食委員会が心を込めて作成しました。

大切にしてくださいね!



なつやす げんき 夏休み元気アップカードについて

保健室から、夏休みの宿題が出ます。夏を乗り切り、2学期を元気いっぱい迎えるために、夏休みの最初と最後の1週間は元気アップカードに取り組んでください。「寝る時刻・起きる時刻・メディアまいにちルール」は、夏休みのはじめにお家の方と相談して決めましょう。提出日は9月2日(月)です。忘れずに持ってきましょう！

令和6年度 東漢小学校 夏休み

なつやす げんき 夏休み元気アップカード

学年 番 名前

2学期も元気にスタートできるように、夏休みのはじめと終わりの1週間の生活リズムを整えましょう。
寝る時間・起きる時間・メディアまいにちルールは、夏休みのはじめにお家の方と相談して決めましょう。

夏休みの生活習慣のふりかぜり

できたら○、できなかったら×を書きましょう。

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| こもりく | 7:21 (L) | 7:22 (G) | 7:23 (R) | 7:24 (S) | 7:25 (M) | 7:26 (T) | 8:26 (R) | 8:27 (T) | 8:28 (W) | 8:29 (T) | 8:30 (F) | 8:31 (S) | 9:1 (T) |
| はやく起きる時間 | | | | | | | | | | | | | |
| 遅く起きる時間 | | | | | | | | | | | | | |
| お寝ごはん | | | | | | | | | | | | | |
| メディアまいにちルール | | | | | | | | | | | | | |

お家の方からひとこと

お家で決めてメディアアカウントを消すこともできるよ！

提出日：9月2日(月)



出かける時の約束

外で遊ぶ時は…

出かける前に…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

忘れずに



おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

を伝えよう

チャレンジ!! アウトメディア

メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をできる機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない 治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。



| | |
|------|-------------------|
| レベル1 | 食事の時はテレビを消す |
| レベル2 | 寝る1時間前からメディアを使わない |
| レベル3 | 夕方以降はメディアから離れる |
| レベル4 | メディアは、1日1時間以内にする |
| レベル5 | 1日中、メディアのスイッチオフ |

ばちりょう じょうきょう <むし歯治療の状況>

めざせ!むし歯ゼロ

| | | | | | | | |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 合計 |
| むし歯あり(人) | 5 | 7 | 5 | 5 | 8 | 2 | 32 |
| 治療済み(人) | 3 | 7 | 2 | 0 | 5 | 1 | 18 |
| 未治療者(人) | 2 | 0 | 3 | 5 | 3 | 1 | 14 |

未治療者には、あゆみ渡しの際に再度お知らせをお渡しします。夏休み中の治療をお願いします。治療が終わりましたら、受診報告書の提出をお願いします。すでに治療が終わっている場合も、学校までお知らせください。

保護者の皆さまへ

あゆみの封筒の中に定期健康診断の結果のお知らせ用紙が入っています。お子さまの成長の様子をご覧になってください。また、受診が必要な場合は、夏休み中に受診をお願いします。なお、「定期健康診断の記録」は学校検診時のものを記載しています。病院受診後の結果ではないことをご了承ください。