

# ほけんだより



夏休み号

宇部市立見初小学校



もうすぐ夏休みですね！何をするか、予定はきめましたか？  
今年も、感染症対策をしながらの夏休みになります。お出かけをした後には、しっかり手を洗いましょう。熱中症にも気を付けながら、マスクをつけてください！  
2学期の始業式で、またみんなと元気に会えるように、事故や病気に気を付けて過ごしてくださいね！

## 夏休みを元気に過ごすためのお約束！！

その1 早ね・早起きをする。規則正しい生活リズムで過ごしましょう！



おきる時間 時 分 / ねる時間 時 分

その2 朝ごはんをきちんと食べる。

朝ごはんは一日の元気の源です！毎朝食べましょう！

その3 てきどに体を動かす。

朝夕の涼しい時間に運動する、室内でストレッチをする等、工夫して体を動かしましょう！

その4 メディアの使い方に気を付ける。

ゲームをしすぎたり、テレビを見すぎたりしないように、ルールをきめておきましょう。

夏休み中 ゲームやテレビのルール（おうちの人ときめてね！）

その5 熱中症対策をする！

外に出る時は、ぼうしと水筒を忘れずに！部屋の中にいる時も、こまめに水分補給をしましょう。

その6 感染症対策をする！

- 外から帰った後や食事の前後、トイレの後等、こまめにしっかり手洗いをしましょう。
- 熱中症にも気を付けながら、マスクを着けましょう。
- クーラーをつける時も換気を忘れずに！



ほけんしつ しゅくだい  
**保健室からの宿題**



□いこいカード (いこい週間 8月9日~15日)

□はみがきカード

しぎょうしき ひ がっこう も しゅうかん たんにん せんせい ていしゅつ  
 始業式の日、学校へ持ってきて担任の先生に提出してください！！

がつ ほけんしつらいしつじょうきょう  
**7月の保健室来室状況**

(7月14日現在)

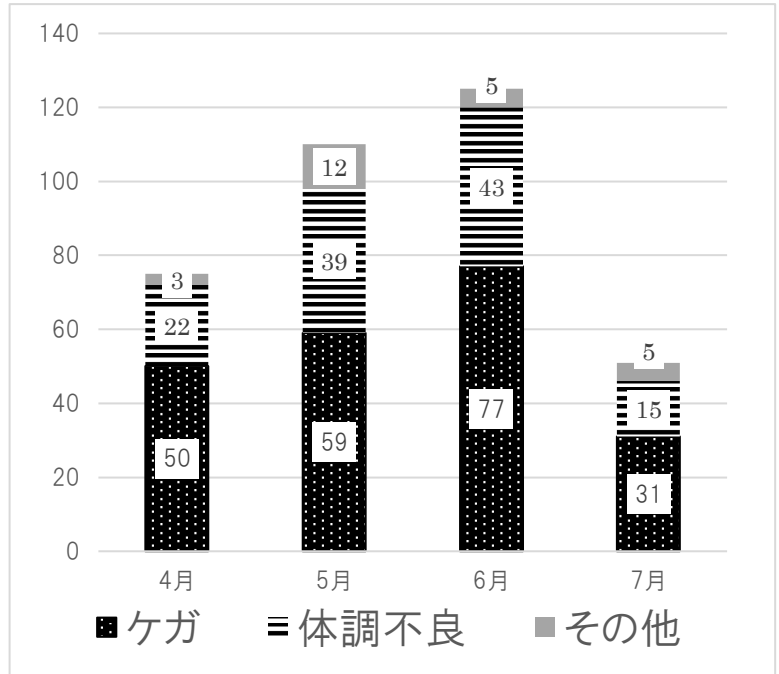
ケガ 31名

たいちょうふりょう  
 体調不良 15名



がっき ほけんしつらいしつじょうきょう  
**1学期の保健室来室状況**

(7月14日現在)



がっきちゅう おお ほしよ  
**1学期中ケガが多かった場所**

- 1 運動場 (遊具を使わない)
- 2 教室
- 3 遊具

まわ ようす かくにん  
 ルールや周りの様子をしっかりと確認して  
 あそ  
 遊んでね！

保護者のみなさまへ

定期健康診断結果のお知らせについて

昨年度より、定期健康診断結果のお知らせ方法が「健康通知表」から「定期健康診断結果のお知らせ」(A4 1枚物のプリント)に変わっています。

保護者懇談会の際に、通知表と一緒に保護者のみなさまへお渡します。

また、定期健康診断の結果、校医の先生が、病院に行ってみてもらった方がいいと判断されたお子さんには、「受診結果のおしらせ」を配付しておりました。まだ「受診届」を学校へ提出されていない方に再度「受診結果のお知らせ」を配付させていただきます。

まだ受診をすまされていない場合は、夏休みに受診をさせてはいかがでしょうか？

そのうち・・・そのうち・・・で夏休みが終わらないうちに！

