



おうちの人と一緒に  
読んでください  
令和4年7月19日  
南長崎小学校 保健室

例年より早い梅雨明け、熱中症警戒アラート発令中でのコロナ対策・・・特に今年の7月は大変だったように感じます。みなさんはどう感じましたか。

1学期も明日で終わりです。しっかり振り返りを行い、楽しい夏休みを過ごしましょう！



- 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！



7月の保健目標は「健康診断でみつかった病気をなおそう」「生活リズムを考えよう」です。長い夏休みは、生活リズムをくずしがちになります。夏休み中もきちんと早ね・早起きを心がけ、学校に来る日と生活リズムが変わらないようにしましょう。また、通知表と一緒に学校で行った検査の結果もわたしています。お家の人と一緒に確認をして、学校で見つかった病気があった時は、夏休み中になおしておきましょう。夏休み中も熱中症に注意が必要です。熱中症を防ぐためには①水分をこまめにとる。外に出る時は水筒を持っていく。②外に出る時は帽子をかぶる。③すずしい場所で休けいをする。ことが大切です。体調に気をつけながら、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

## 保護者の方へ

今年度から健康カードは廃止となり、1学期は通知表の最後に“定期健康診断の記録”を添付しています。確認されましたら、そのままご自宅で保管をお願いいたします。