

ほけんだより

令和8年7月17日（金）
せらひがし小学校
保健室

なつやす 夏休みがはじまります！

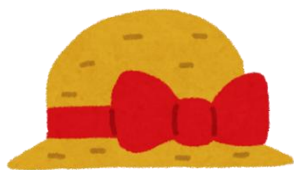
ねっちゅうしょう 熱中症やプール・海・川での事故、交通事故に気をつけて、思い出いっぱいの
じゅうじつ 充実した夏休みにしてくださいね。9月にみなさんに会えることを楽しみにしてい
ます！

めざせ！ ねっちゅうしょう 熱中症よぼうマスター

いくつビンゴができるかな！？

できてることに
0をしてみよう！

そと
外では
ぼうしをかぶる



ぎ
うす着をする
(うわぎ × はんそでO)



よる はや
夜は早くねる



そと ちゅう
外あそび中に
ひ 日かげでひと休み



あさ
朝ごはんを
しっかりたべる



げこう
下校のときには
ちゃ お茶がのこりすく
すく 少ない



水とうをふってみたり、ふたをあけてみたりして、どれだけのめっているか、見てみるといいね！

のどがかわいていな
くても、お茶をのむ



そと
外ではマスクをはずす



からだ
体がしんどいときは
せんせい 先生に伝える



お茶やお水をこまめに飲もう！

みなさんは、どんなときにお茶やお水を飲んでいますか？

<チェックしてみよう！>

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 朝起きたとき | ☐ ごはんのとき | ☐ あそぶ前 |
| ☐ あそんでいるとき | ☐ あそんだあと | ☐ お風呂に入る前 |
| ☐ お風呂のあと | ☐ ねる前 | ☐ のどがかわく前 |

※のどがかわいたときには、からだの水分がたくさん失われています。

のどがかわく前にこまめに飲むことが大切です！ ※全部チェックがつくと正解！



水筒のななめがけに注意しましょう！

水筒をななめがけしているときに こけてしまうと、地面とおなかの間に水筒がはさまって、おなかを強く打ってしまい、大けがにつながります。

☆水筒をもち運ぶときは、手にもつ

☆水筒は手さげぶくろに入れる

☆水筒をななめがけしているときは走らない

☆遊具などであそぶときは、水筒を置いてあそぶ
(フランクヤすべり台など)



おうちのかたへ

日頃からお子様の体調管理に気を配っていただき、ありがとうございます。

本校では、学校行事や体育・外遊びは、環境省による「暑さ指数」や「熱中症予防のための運動指針」に基づき、実施の判断や活動内容を決定しています。暑さ指数が31を超える場合は、外遊びや体育館でのレク・外掃除等を中止としています。子どもたちからは、残念な声が上がりますが、たった一つしかない大切な命を守るための取組となりますので、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

また、本日、「健康診断結果のお知らせ」「基本的生活習慣の定着度（1学期）」「成長曲線のグラフ」をお子様を持ち帰ってもらっています。3枚はご家庭で保管していただき、保健連絡袋は、始業式の日に学校へ提出してください。併せて、夏休み中にむし歯等の治療もお願いいたします。