

ほけんだより

令和7年7月16日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

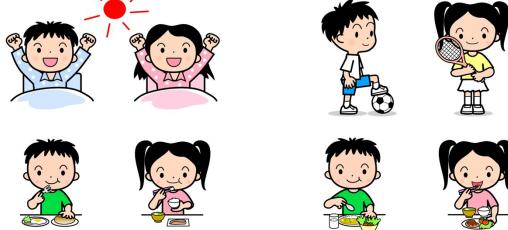


なつやす はじ なが やす じゅうじつ びょうき き つ せいかつ
いよいよ夏休みが始まります。長い休みが充実したものとなるよう、病気やけがには気を付けて生活しましょう。
がっき まいにちべんきょう うんどう がんば なつやす す す
また、1学期は毎日勉強に運動にとてもよく頑張りましたね。夏休みは、ゆったりと過ごしたり、好きなことをする時
かん こころ からだ やす
間をつくりたりして心と体を休めましょう。

がっこう ひ おな せいかつ 学校がある日と同じように生活しよう

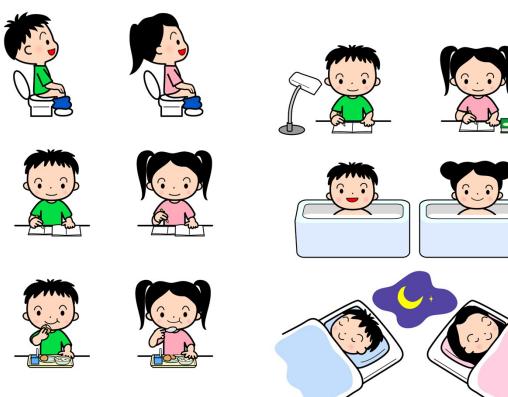
はやねはやあき

しょうがくせい りそ すいみんじかん
小学生の理想の睡眠時間は
じかん
8~10時間です。



あさごはん

まいにち き じかん
なるべく毎日決まった時間に
た
食べましょう。



はいべん

はい はいべん
ゆっくりトイレに入り、排便
づく のリズムを作りましょう。



うんどう・おてつだい

うご いしき
体を動かすこと意識して、
うんどうぶそく ふせ
運動不足を防ぎましょう。

にゅうよく

まいにち ふろ はい
毎日お風呂に入って、からだを
せいけつ
清潔にしましょう。

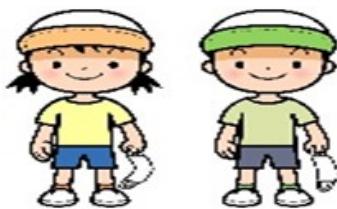
はみがき

にち かい は つづ
1日3回の歯みがきを続けて、
は くち けんこう だも
歯と口の健康を保ちましょう。

◇6月までの健康診断でお知らせしてある病気や所見は、受診が済んでいますか？2学期からも健康な生活が
がつ けんこうしんだん し びょうき しょけん じゅしん す
おく じかん なつやす じゅしん す
送れるように、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。とくに、治療の回数が多くなるむし歯など
しか ちりょう なつやす りょう かなら ちりょう すす
歯科の治療は、夏休みを利用して必ず治療を進めてください。11月に2回目の歯科健診があります。

◇メディアの使用については、体と心の健康のために時間とルールを守って使いましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防



☆こまめな水分補給

きそくだせいかつ

☆規則正しい生活

すずばしょきゅうけい

☆涼しい場所で休憩をとりながら活動する

かぜとおよふくそうかみがたぼうし

☆風通しの良い服装・髪型・帽子

きょううちょうてんきよぼうはっしん

※気象庁のHPや天気予報などから発信されて

ねっちゅうしょうしそうかつどうめやす

いる熱中症指数を活動の目安にしましょう

ねっちゅうしょうじゅうぶんきつなつたの
熱中症には十分気を付けて、夏を楽しもう！



メディアコントロール

なつやす
夏休みは、ゲームやパソコン、
スマホ、タブレット等のメディア
つかきふ
を使う機会が増えていると思います。
ひといっしょ
おうちの人と一緒に「立志と
ちゅうじょあんしん
忠恕の安心ふっかネット」のルールは決めてありますか？
ちゅうじかんしょくしりょくていかからだふちょうううんどうぶそく
長時間の使用は、視力低下や体の不調、また、運動不足など健康面への影響が心配です。「1日何分まで」「夕方何時まで」など、家庭で使用時間の約束を作り、きまりを守って使いましょう。
ほけんしつしゆくだい
保健室からの宿題、『アウトメディアに挑戦しよう』
ともくにも取り組んでくださいね。