

ほけんだより 7月

令和7年7月

戸田市立喜沢小学校

夏休み号 保健室



たの 楽しみにしていた夏休みが始まります。なが お休みな
で、いろい 色々なことにチャレンジしてほしいと思おもいます。

ほけんしつ 保健室からは、は 歯みがきテストのチャレンジをお願いしま
す。かがみ 鏡を使いながら、じぶん 自分の口や歯の様子をよく観察して、
ていねい に歯みがきをしてください。むし歯の治療が終わ
っていない人は、夏休み中に、治療へ行きましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症には、じゅうぶん 十分注意して、けんこう 健康で楽しいお休みを過
ごしてください。

夏休みの過ごし方



- な** おしておこう！ 健康診断で見
つけた気になるところ。
- つ** めたい食べ物や飲み物は、とり
すぎないようにね。
- や** りすぎ注意！ ゲームやスマホ
は利用時間を決めて守ろう。
- す** いぶんをこまめにとろう。汗を
かいたら塩分もね。
- み** ださないで、生活リズム。休み
中も規則正しく過ごそう！

なつやす す 夏休みの過ごし方をヒントに健康目標をき
めて取り組んでみるのは、どうでしょうか？

もくひょう どんな目標がいいか、おうちの方に相談するの
もいいですね。ちい 小さなことでも続けることで、が
んばった達成感を感じることができます。チャレ
ンジできた人は、ひと なつやす あ 夏休み明けに感想を聞かせ
てくださいね。



なつ 夏のおでかけ げんき 元気にたのしみたいから・・・

ぼうしをかぶろう



ルールを守ろう



タオルやハンカチで汗をふこう



天気予報をしらべよう

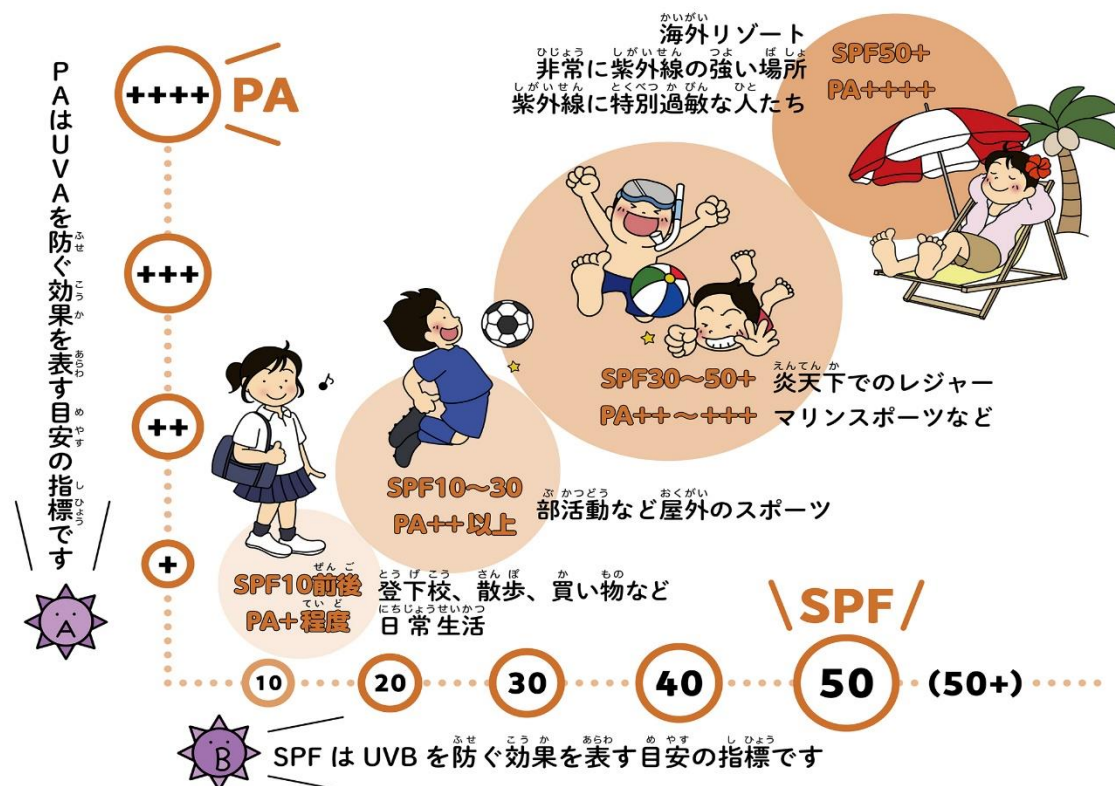


知つとこ紫外線

上手に選ぼう 日焼け止め

UVA はだ くろくします。はだ おくまで まで、しわやたるみの原因に。

UVB はだ あか 肌を赤くします。えんしょう みず 炎症や水ぶくれの原因に。



年々紫外線が強くなっているように感じられますね。外にでかけるときは、お家の方と相談して、上手に対策をしてください。特にプールや海、山などは日焼けが悪化してしまうことがあるので、服装や日陰での休息など工夫して、楽しいお休みを過ごしてほしいと思います。



保護者の皆様へ

4月に新学期がスタートし、あっという間の3か月だったと感じられる方も多いと思います。いよいよ夏休みが始まります。保健室からは、歯みがきテストの実施をお願いいたします。おうちの方にもチェックをしていただき、励ましの声かけをお願いいたします。夏休み明けに、担任へ提出となっております。

5・6年生は、休み明け早々に宿泊行事が控えております。宿泊行事への参加を意識していただき、生活習慣や体調管理を行っていただければ幸いです。また、夏休み中に、けがや疾病等で、配慮事項等が生じた場合には、ご連絡をお願いいたします。

6年生は8月25日(月)が、修学旅行事前健康診断です。お弁当持参となります。