

ほけんだより

7月

2026年7月16日(木)
大沢小学校 保健室



明日で1学期が終わろうとしています。勉強を一生懸命に取り組んだ自分、苦手なことに挑戦した自分、朝早起きができた自分など、1学期の中でたくさん頑張った自分自身を「お疲れ様」「よく頑張ったね」と是非ほめてあげてください。

さて、夏休みが始まります。今年の夏も、とにかく暑いです。体調には十分気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。



考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は?

_____ 時

寝る時間は?

_____ 時

ごはんの時間は?

あさ
朝
_____ 時
ひる
昼
_____ 時
ゆふ
夕
_____ 時

ICT機器の使用時間は?

_____ 分まで

宿題の時間は?

_____ 時 ~ _____ 時

うちのお手伝い

_____ 時 ~ _____ 時

をがんばる!

「**いってきまーす!**」の前に!!

1 でかける時は、「どこで」「だれと」「何を**する**」「何時に帰**って**くる」の4つを必ずお家の人に伝えましょう。

2 暑さ対策をして外に出ましょう。

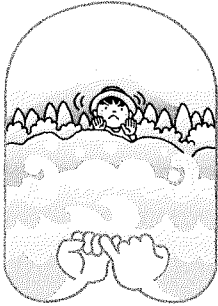
保護者の方へ

4～6月に行った健康診断で校医から何らかの指摘のあったお子さんについては、お手紙をお渡ししております。まだ受診をされていない場合は、夏休み中の受診をお勧めします。また、欠席をして受けることができなかった検診に関しまして、気になる点がありましたら、医療機関を受診してください。どうぞよろしくお願いいたします。

なつやす ちゅうい
夏休みに特に **注意** してほしい **2** つのこと

みず じこ ちゅうい
① 水の事故に注意

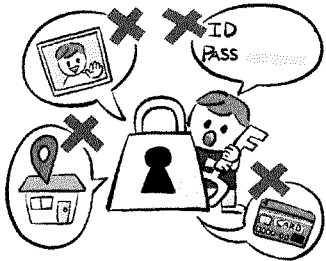
海や川は、見ためよりも水の流が速かったり、水の中は急に深くなっているところがあるため危ないです。



川や海は、事故や危険性などの理由で「遊泳禁止」となっている所が増えてきています。

ちゅうい
② ネットトラブルに注意

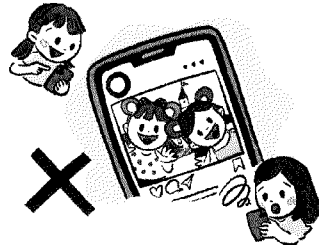
携帯やスマホを使う時は…



個人情報や顔写真などは明かさない



悪口を書き込まない



写真や動画を無断でアップしない



ネットで知り合った人と会わない

「自分は大丈夫」と思っている、だれがどんな気持ちで見ているかわかりません。思わぬ所で犯罪に巻き込まれてしまったり、人を傷つけてはったりします。自分も周りの人も傷つけることにならないようにネットの使い方には、十分気を付けましょう。

「できないこと」ではなく

「できること」に目を向ける

どんな人でも「これは得意」「自信がある」と思えることがきっとあるはず。だから、「できないこと」にとらわれず、「できること」に注目しよう。

保健室にいると〇〇が苦手、〇〇ができない…という声をきくことが多くあります。実は私も、たくさん人の前で話すことがとても苦手です。でも得意なことあります。早起きすることと、遠くまで届く大きな声を出せることです。私は「できること」は、自分の中にたくさんあります。みんなもこの夏休みに「できること」集めてみてくださいね！😊



夏休みを「できること」集めて保健室へ

