



2022.7.19 常磐東小学校保健室

1学期は、49人全員が登校できた日も多くあり、うれしかったです。いよいよ夏休みが始まります。長い間、学校はお休みになりますが、規則正しい生活を心がけて、充実した夏休みを過ごせるといいですね。



ほけんもくひょう
7、8月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

げんきに、けんこうに！
もうすぐなつやすみ

げんきに、あんぜんに、すくすく過ごすために大切なことばかりです。確認してみましょう！

も
もうすませた？
歯のちりようは
お早めに

う
うみでも山でも、
日やけに注意

す
スマホ・ケータイは
おうちのひとと使おう

ぐ
グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起き

な
なんども
おさらいしよう
熱中症予防

つ
つめたい食べもの・
飲みものは
ひかえめに

や
やさいを
とっていますか？
夏野菜もおすすめ！

す
すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動

み
みずべはキケン！
子どもだけで
行かないで！

ねっちゅうしょう き つ かつどう 熱中症に気を付けて活動しましょう

げたばこ 下駄箱には、きょう 今日のねっちゅうしょうちゅうい 熱中症注意レベルがけいじ 掲示してあります。2学期も、ねっちゅうしょう しんぱい 熱中症が心配な間はそくてい つづ 測定を続けま

すので、かくにん 確認してくださいね。

なつやす あいだ 夏休みの間も、こまめにすいぶん 水分をとる、すいみ 夏休みの間も、こまめに水分をとる、すいみ ねいよう えいよう 栄養をしっかりとってげんき からだ 元気な体をつくるなど、ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けてすごしてください。



がつ は とりくみ 6月の「歯みがきがんばりカード」への取組から

「おくばをしょうずにみがく」、「はとは 歯と歯ぐきのさかいめまでみがく」など、じぶん 自分でめあてを1つたて、は 歯みがきにとりくみ 取り組みました。

かんそう 感想をみると、「いつもよりていねいにみがけた」、「かがみをみてみがけた」、「やさしくこまかくみがくことができた」など、ていねいなは 歯みがきができた子がたくさんおお いました。これからもしっかりとみがいて、は けんこう まも 歯の健康を守っていきましょう！



おうちの方のコメントから、歯をみがいている時間や仕上げみがきの取組など、家庭での歯みがきの様子が分かり、ありがたく思いました。お忙しい中、「歯みがきがんばりカード」にご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。



保護者の皆様へ

定期健康診断後の受診について

定期健康診断後に、必要な子には治療カードをお渡ししました。さっそく病院を受診して、治療カードを学校に提出いただいたご家庭もあり、ありがとうございます。まだ治療がお済みでない場合は、ぜひ夏休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。

「夏休み健康カード」について

「夏休み健康カード」に7月21日（木）～27日（水）の1週間取り組みます。ご協力よろしくをお願いいたします。