ほけんだより　7月

泉小学校保健室
令和７年７月１７日
No.６

あっという間に７月半ばになり、もうすぐ夏休みですね。長い休みの間に、やりたいことや挑戦したいことなど、いろいろ計画を立てていることと思います。夏休みを楽しく過ごすには、健康でいることが大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。夏休み明けに、みなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

７・８月の保健目標　◆◆◆　夏を元気に過ごそう　◆◆◆

気をつけよう！水の事故　７月25日は世界溺水防止デーです

予防策を確認して行動しよう！
- 子どもだけで海や川に近づかない。
- 必要に応じてライフジャケットを使用する。
- 遊泳禁止場所では絶対に泳がない。監視員等がいるなど安全管理が行われている海水浴場で泳ぐようにしましょう。
- 堤防などで釣りをする際にも、滑りにくく、かかとのある履物を履いていきましょう。

★生活点検「いずみ元気っこカード」★

提出日　９月１日（月）

２学期に向けて生活リズムを整えるために、８月２５日（月）～８月３１日（日）の７日間、「いずみ元気っこカード」に取り組みます。カードは、全校出校日に渡します。夏休み中も、寝る時刻や起きる時刻を意識しましょう。また、テレビやYouTubeの見過ぎ、ゲームのやり過ぎに注意して、メディアと上手に付き合えるといいですね。

保護者の方へ

★生活点検「いずみ元気っこカード」について

いつも保健の取り組みにご協力いただきありがとうございます。夏休み中の生活については、就寝時刻やメディア使用時間など、生活リズムが崩れないように、お子さんに声をかけていただきたいです。また、２学期を元気にスタートできるように、今年度も「いずみ元気っこカード」を行います。ご協力をよろしくお願いします。８月１８日（月）の全校出校日にお子さんに配付をします。

★健康診断の結果について

１学期に行った健康診断の結果、病院の受診が必要な場合は、夏休みの間に受診していただけるよう、よろしくお願いします。