

# ほけんだより 7月

宇部市立鵜ノ島小学校  
 令和7年7月4日  
 NO.3 保健室

## なつやす すこ 夏休みまであと少し

7月になり、30度を超える暑い日が急に増えてきました。まだ暑さから体が慣れていないので、つかれが出て、家に帰ると早く寝てしまった人も多いのではないのでしょうか。夏休みまで、あと2週間となりました。しっかり体調を整えて、一学期の締めくくりをしましょう。

## 夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p><b>おなか</b>がいたい</p> <p>つめたいものをとりすぎていませんか？</p>	<p><b>からだ</b>がだるい</p> <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p><b>からだ</b>がかゆい</p> <p>あせ汗をこまめにふいていますか？ むし虫にさされていませんか？</p>	<p><b>からだ</b>がドロドロする</p> <p>日やけに気をつけてますか？</p>	<p><b>食</b>がよくない</p> <p>おやつを食べすぎ、運動がすぐではありませんか？</p>
---	--	--	---	---

## けがや事故のないよう、きまりを守って、安全で楽しい夏休みにしましょう。

なつやす 夏休み★ 午前中の過ごし方がポイントです！

不審者に会ったら  
いかのおすし

ついて **い**か ない  
 車に **の**らない  
**お**おごえを出す  
**す**ぐにげる  
 おとなに **し**らせる

夏休み中も早寝・早起き・朝ごはん・歯みがきをし、午前中の涼しい時間に宿題をまめるようにしましょう。

一日を充実させることができますよ。

長い夏休み、計画的に過ごして、いろいろな体験ができるといいですね！

# ことし たいそうじっし 今年もラジオ体操実施します！！

ことし なつやす げつ きん うのしましろうがっこうげんかんまえ じ  
今年の夏休みも 8/18 (月) ~8/22 (金) の5日間、鵜ノ島小学校玄関前にて8時~、  
ちいき かた いいんかい たいそう じっし なつやす あさ おな  
地域の方、委員会のみならずラジオ体操を実施します。夏休みの朝も、いつもと同じように  
はやお がつき はし まえ からだ うご がつき じゅんび  
早起きして、2学期が始まる前にしっかり体を動かして、2学期の準備をしていきましょ  
う！！雨天時は中止です。

スタンプカードを忘れずに持ってきてくださいね。たくさんの参加を待っています。  
にちかんやす さんか ひと たの  
5日間休まずに参加した人には、ちょっとしたプレゼントがあります。お楽しみに！！



## なつやす りょう はや ちりょう 夏休みを利用して、早めの治療をお願いします！

がつき けんこうしんだん ぼ みみ はな びょうき など みつか  
1学期の健康診断でむし歯や耳、鼻の病気など見つ  
ったのに、まだ治療をしていない人はいませんか？  
じかん がとりやすい なつやす ぜっこう のチャンス！  
しゅうちゅうてき びょういん かよ はや  
集中的に病院に通って、早くなおしましょう。

夏休みは  
治療の絶好の  
チャンスです



### 保護者の方へ

★一学期に行われました、定期健康診断において、医療機関での受診が必要とされ、治療を済まされましたら、受診報告書を御提出下さい。医療機関において、受診報告書を記入していただいていない場合には、連絡帳でも構いませんので、受診し、治療が終了した旨をお知らせください。

子どもたちが楽しみにしている夏休みまで、あと2週間となりました。普段より自分の時間が増える夏休みは、生活習慣が不規則になりがちです。高学年は22時まで、低学年は21時までには就寝することが望ましいと思いますので、ご家庭でも生活リズムを崩さないよう声をかけていただければと思います。夏バテをしないよう規則正しい生活を送り、楽しく充実した夏休みになることを願っています。

