

ほけんだより



令和5年7月14日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

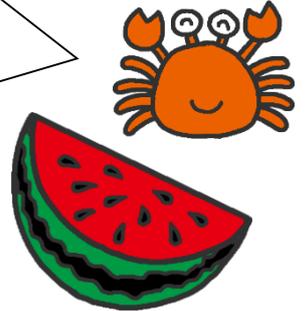
くつを
そろえよう
かかとの
ところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

もうすぐ夏休みですね！長い夏休みにはあれもしよう！これがんばろう！と
いろいろな計画も立てているとおもいます。夏休みの間も早寝早起き、あさごはん、
歯みがきをがんばり生活リズムをくずさないように元気に過ごしましょう。そし
てメディアを使い過ぎないように、ゲームなどの電子機器の使用時間は、おうちの
方とよく相談しましょう。

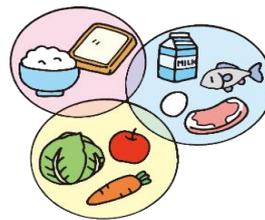
夏休みが終わったとき、またみんなと元気に
会えますように・・・夏休み中も事故や病気に
気を付けて過ごしてね。



外から帰った時
食事の前などには
しっかり手洗いをしよう！



早寝早起きをしよう！
毎朝朝日をあびよう！



食事は1日3食
しっかり食べて夏バテをふ
せよう！



毎日少しでも運動し
よう。外でしっかりあそ
んだり家族の一員として
お家のお手伝いをしたり
するのもいいよ。
何ができるかな？



なつやす 夏休みを

げんき す 元気に過ごそう！



メディアの時間は
()分まで！
を守ろう！

家でゲームばかり
の日々と2学期学校が始
まるとしんどいよ～



おやつやジュースをだ
らだらと食べたり飲んだり
りしないようにしましょう！



食べたらはみがきをし
て口の中を清潔にしよう！

こまめに水分を
補給して熱中症
に気を付けよう！



外に出るとき
は必ず帽子
をかぶろうね

なつやす きそくただ せいかつ 夏休みも規則正しい生活をしよう！

なつやす はい いくつか かん がっき ちよくぜんいつか かん
夏休み入ってすぐの 5 日間と、もうすぐ 2 学期がはじまるよ！の直前 5 日間「スマイルカード」に取り組みましょう。つつい時間がいっぱいあるとだらだら過ごしてしまったり、夜ふかしをしてしまったり・・・そんな生活を続けていると体の調子をくずしてしまって、せつかくの夏休みに楽しくすごせないかもしれませんよ。

きそくただ せいかつ
そうならないためにも規則正しい生活をしましょうね。

がつ たち がつこう
9月1日（金）に学校へもってきましょう。

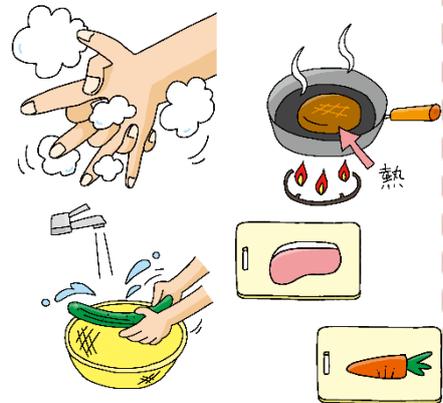


あうちの方へ

* 現在岡山県に食中毒注意報が発令されています。

食中毒の予防にはこまめな手あらいが重要です。家に帰ったとき、食事の前、トイレの後、そうじの後などは必ず手を洗うようにしましょう。

また肉を生で食べることをさげ、食品にしっかり火を通すことも大切です。肉は中心部までしっかりと火を通し（75℃、1分以上の加熱が目安）、細菌を殺すようにします。生肉に直接ふれたはしや、まな板、お皿などは、食べるときには使わないようにしましょう。生野菜は水でよく洗ってから食べるようにしましょう。



* 夏休み中の登校日や2学期始まって運動会の練習時などで熱中症の危険が高まった状況で塩分タブレットや経口補水液を摂取することもあると思われます。もしもアレルギー等で摂取しない方がいい場合は懇談で担任までご連絡ください。

* 健康診断で、歯や口、耳などの病気や、視力低下などがあった場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。時間がとりやすい夏休みは治療のチャンスです。2学期も元気な体で学校生活を送ることが出来ますよう、よろしくお願いいたします。



* ほけんだよりで保冷剤の寄付をお願いしましたが、たくさん届けてくださって感謝しています。保健室の入り口にそっと置いておいてくれたものもありました。ひとりひとりお礼が言えていませのでこの場をお借りしてお礼申し上げます。打撲時や熱中症などでの冷却に使わせていただきます。ありがとうございました！

