

ほけんだより 7月号

令和2年7月31日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 9

1学期が終わりました。今年は新型コロナウイルスの影響で、臨時休校になったり運動会が延期になったりと、今までとは違った1学期になりました。それでも、友達や先生と良い経験がたくさんできたと思います。28日の水泳大会でも、みんなが一生懸命泳ぐ姿を見ることができて嬉しく思いました。夏休みには川で遊んだり出かけたりする人もいると思いますが、周りに危険がないかなど安全には十分注意しましょう！そして、夏休みの間も健康に気をつけながら楽しく過ごしてくださいね。また2学期の始業式に、みんなの元気な姿が見られることを楽しみにしています！

保護者の方へ

今日の配布物

- のびのび けんこうのきろく
- 青い保健ファイル

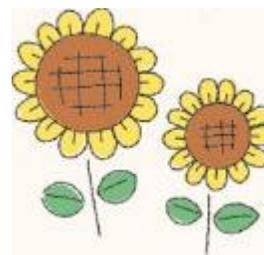
1学期は、保健の提出物や検診等にご協力いただきありがとうございました。また2学期からも、よろしく願いいたします。

のびのびは押印をして、2学期の始業式(9/1)に持ってきてください。

治療や検査が必要な場合は、夏休み中に病院を受診しましょう。受診勧奨書を渡された方は、受診後学校へ提出をお願いします。

がっき はじ 2学期が始まるまでに…

- 規則正しい生活リズムに戻しましょう
- 虫歯がある人や歯の治療が必要な人は夏休み中に歯医者さんで診てもらいましょう
- 歯ブラシは新しいものにかえておきましょう



始業式の日には身体測定を行います

体操服を忘れずに持ってきてください

なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために！

すいぶんほきゅう

こまめに水分補給をする

(部屋にいるときや汗をかいていないときでも水分をとる)

すいみん しょくじ

しっかり睡眠と食事をとる

(体の疲れがとれるように早寝早起きとバランスのよい食事をする)

からだ ひ

体を冷やしすぎない

(クーラーや冷たい食べ物で体が冷えすぎないように気をつける)