

# ほけんだより 夏休み号

R5年7月18日 越谷市立桜井南小学校 保健室

## けんこうな生活のために

夏休みが  
始まります!



休み中も早ね・早起きをつづける



クーラーのきいた部屋にこもらない



おてつだいや運動でからだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものとりすぎに注意



汗をかいたらこまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



## おしらせ!

保健委員さんが、みんなで協力して歯みがきカレンダーの絵をかいてくれました。夏休み中も忘れずに歯みがきをして、きれいに色をぬってくださいね。

歯みがきカレンダーのどこかで、6年生の岩井さんが考えてくれた桜井南小学校のキャラクター、

「さくらい南ちゃん」がみなさんにメッセージを送っています。さがしてみましよう(^\_^)



## 夏休みも継続! 3度の歯みがき



歯みがきカレンダーは、8月28日(月)にて出してください。

## 1学期の保健室利用状況

(7月12日現在)

### びょうき

4月...25人  
5月...44人  
6月...40人  
7月...9人

### 理由

1位 きもちわるい  
2位 おなかがいい  
3位 あたまがいい

### けが

4月...40人  
5月...64人  
6月...53人  
7月...11人

### 理由

1位 すりきず  
2位 だぼく  
3位 ねんざ

## 2学期の発育測定

8月29日(火) 1・3・5年生・しらこぼと  
8月30日(水) 2・4・6年生・前日欠席者

※ふくそう : たいそうふく(半そで・短パン)  
※ポニーテールのかみがたにしてこない

## まだまだ

夏休みにあるチャンスって?



夏休みには大きなチャンスがあります!

それは、あなたがもっと健康になるチャンス

CHANCE

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったみんなに会えるのを楽しみにしています。

