

ほけんだより

なつやすみ 特別号

令和8年7月10日発行
曾我小学校ほけんしつ
多々良 若奈



いよいよ夏休みスタートです！

明日から45日間の夏休みがはじまります。楽しい思い出をたくさんつくるためにもけんこうとあんぜんに気をつけてすごせるとよいですね。

先生とおやくそく 夏休みを元気にすごそう

夏休みは学校がない分、自分で生活リズムをととのえることが大切です。毎日のすごし方をよくするために、まずは3つのことにとりくんで「〇〇しすぎ」に気をつけながら、けんこうで楽しい夏休みをすごしましょう。

とりくもう3つのこと

① きそく正しい生活リズム

早ね・早おき・朝ごはんを毎日つづけましょう。

② ていねいな歯みがき

しかしどうを思い出しながら、1回につき4分間をめざしましょう。

③ ケガやむし歯をなおす

気になることがある人は、夏休みのうちに病院でみてもらいましょう。



きそく ただ 正しい生活リズム



は 歯みがき



けがやむし歯をなおす

！気をつけよう〇〇すぎ

- ☐ ゲームのやりすぎ注意
- ☐ つめたいものやあまいものを食べすぎ注意

どちらもあてはまったらよう注意！



やりすぎ注意

食べすぎ注意

すいぶん

水分ほきゅうにはくふうがひつよう！

すいぶん

水分を「ゴクリ」1口でどれだけのめているか知っていますか？

じつは20mlくらいしかのめていません。コップ1ぱい分(200mlくらい)をのむためにはゴクゴクゴク…と10口(ぎゅうにゅうパック1本分)はひつようです。



すいぶん

<水分をとるときのポイント>

- ★ がぶのみではなく、少しずつこまめに
- ★ のどがかわく前に
- ★ 朝起きた時、お風呂の後はコップ1ぱい分プラス

下着は、みんなの体を守る味方です。せいけつをキープしましょう！！

<下着の大切な役わり>

下着は、あせをすってはだをサラサラにしてくれます。たくさんあせをかいても、体がひえにくくなり、1日気持ちよくすごすことができます。また、服がよごれるのをふせぐはたらきもあります。毎日きれいな下着に着がえて、元気に夏をすごしましょう。



保護者の方へ：いのちと健康を守る夏休みに

夏休みは心身をリフレッシュする絶好の機会ですが、生活リズムの変化や暑さから体調を崩しやすい時期です。特に、熱中症や海・河川での事故、自転車の交通事故等、命に関わる危険が身近に潜んでいます。外出時の帽子の着用、水分補給、水辺での見守り等、基本的な安全対策を家庭でも今一度確認ください。