

# ほけんだより 7月

令和6年7月19日(金)  
大崎市立川渡小学校  
第6号～夏休み号～

いよいよ子供たちが待ちに待った夏休みが始まります。7月は、じめじめと蒸し暑い日が続きましたが、欠席が長引く児童や体調不良を訴える児童も少なく、元気に学校生活を送っていた様子でした。明日からも夏の暑さに負けずに、生活リズムを整えながら有意義な夏休みを過ごしてほしいと思います。

\*夏を健康に過ごすために、夏休みの健康生活チェックのご協力もよろしくお願い致します。記入例を裏面に記載しておりますので参考にいただければと思います。提出日：8月20日(火)



## 治療・受診をすませよう!

健康診断で見つけた病気や異常は、時間がとやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



夏休みの健康生活チェックを活用しながら、元気に夏休みを過ごせると良いですね。



## 食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。

## 少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



## 児童朝会 保健委員会 7月5日(金)

保健委員会で熱中症や清潔に関する〇×クイズを行いました。クイズは盛り上がり、保健委員会の児童は堂々と発表していてとても良かったです。夏休み中も水分をこまめに取り、熱中症等に気を付けて過ごしてほしいと思います。