

ほけんだより 7月

札幌市立
ノホロの丘小学校
令和7年7月25日(金)
No.5 夏休み号

【保護者の皆様】

明日から夏休みです。行きたいところ、やりたいこと・・・こどもたちはワクワクしていることと思います。生活リズムを乱さないよう、注意しながら充実した夏休みを過ごしてください。今月号では、そんな充実した夏休みを過ごすための健康のポイントをまとめましたので、ぜひお子様と一緒に御一読ください。



夏休みは計画的にすごそう



～夏休みは治療のチャンスです～



健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨を「お知らせ」(黄色の紙)をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける「スクリーニング」のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

また、今年度より例年配付しておりました健康診断結果通知書は配付しません。お知らせの紙を受け取っていない場合はその検診項目について、「異常なし」という結果になることを御承知おきください。



6月に1・3・5年生・フレンド学級で歯の指導を行いました。



6月に、上記学年で歯の指導を行いました。お子様とどんなことを学習したのか確認しながら、夏休み中も歯の健康に気を付けて過ごしてください。

1年生・・・「どうしてむし歯はできるのかな」

3年生・・・「すみずみまできれいに磨きましょう」

5年生・・・「よく噛んで食べましょう」

フレンド学級・・・「おやつとはみがき」



1年生の様子



3年生の様子

一口30回噛むのが目標だね！
噛んだらたくさんいいことがあるよ！

おやつをだらだら食べるとむし歯になりやすいんだね。

たまにはスマホやタブレットなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使う



～夏休み中の心の栄養～

夏休みは、ゆっくり御家庭での会話を楽しむ絶好の機会です。ぜひ会話を楽しみ、心に栄養を注ぎましょう。

こんなことを話したら…？

- 子どもの今、好きなこと、興味があること
- 将来の夢
- みなさんが子どもだったころ
- みなさんの今の気持ち



夏休みは使用時間が長くなりがちです。

【じどうのみなさんへ】

いよいよ夏休み！やりたいことがたくさんあることでしょう！！ゆっくりのんびりするのもいいですね。でも、ごろごろしすぎ、だらだらしすぎはかえって夏バテのもと！せっかくの予定がだいなしに…。学校のある日と変わらずに「いつも通りの時間に寝る、起きる」「ごはんをしっかり 3食食べる」「体を動かす」ことが、楽しい夏休みを過ごすことにつながります。今月号は、そんな夏休みを楽しく過ごすためのコツを紹介します。



熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がりすぎを防ぐことができる



スッキリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト



いい汗をかくためには、冷房は控えめにして運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

交通ルールは必ず守ろう



だれとどこで遊ぶ？



6年生と6年生の保護者の皆様

先日、6年生全員に“二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種のお知らせ”というプリントをお配りしました。内容をよくお読みになり、予防接種を受けられますようお勧めいたします。

水の事故を防ごう

暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、さらにココにも気を付けて
・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、

さらにココにも気を付けて
・子どもだけで遊びに行かない
・大人の注意をきちんと聞く

