

のびのび



令和8年7月24日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

＊お子さんと一緒にお読み下さい＊

いよいよ明日から、待ちに待った夏休みです。夏休みを楽しく過ごすには、健康でいることが大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。2学期も元気いっぱいみなさんと会えるのを楽しみにしています！

保護者の皆様、保健関係書類の提出や突然のお迎え等、たくさんのご協力をありがとうございました。

チャンス&チャレンジの夏休み



なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない？



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いづんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで



休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。

夏休み中も暑い日が続くようです。熱中症に気をつけて過ごしましょう。

○喉が渇く前に水分補給（20分おきに少しずつ飲む）

○汗をかいたときには塩分補給も忘れずに

○早寝早起き朝ごはん

○外に出かけるときは、帽子と水筒を持っていく（水筒の紐の事故に注意）

環境省熱中症予防情報サイト（<https://www.wbgt.env.go.jp/>）では、熱中症の危険性を示す数値である暑さ指数（WBGT）が、毎日1時間ごとに更新されています。その日の活動の指標として活用できます。



保護者の方へ～休み明けの準備について～

友達と遊んだり、旅行に行ったり、海やプールで泳いだり……。楽しい反面、長期休みは夜更かしや寝不足、間食が増え食事が不規則、運動不足など、生活のリズムがくずれやすくなります。夏休みが終わり、すぐに学校の生活に合わせようとしてもなかなかうまくいかず、調子が悪くなったり登校をしぶったりすることも多く見受けられます。「夏休み明けは心身の変化が現れやすい時期」という調査結果も出ているくらいです。一番大切なのは、早寝早起き朝ごはんの一連の流れを崩さず、学校があるときと同じリズムで過ごすこと＝予防です。引き続き、御家庭での御協力をよろしくお願いいたします。



★夏休みは病気を治療するチャンスです！

健康診断の結果、「要精検」「要治療」になった方は病院受診のすすめ（黄色い紙）を配付しています。特にむし歯については自然に治るものではありませんので、一度歯科医で診ていただくことをお勧めします。

3年生 保健指導をしました

わたしのたんじょう

7月9日（木）、3年生を対象に「わたしの誕生～かけがえのない命～」の保健指導を行いました。赤ちゃんがおよそ38週かけてお腹の中で大きくなる様子を動画で見て、「かわいい！！」「こんなに小さいうちからもう動いている」と驚く子どもたち。お母さんのお腹の中にいた証拠である【おへそ】の役割を勉強し、生まれたときの身長・体重と同じ大きさの赤ちゃん人形を抱っこしてみました。最後は絵本「おかあさんがおかあさんになった日」（作：長野ヒデ子 童心社）を読み聞かせました。家族や周りの人たちに大切にされながらここまで育ってきたことを感じ取ってもらえていたらいいなと思っています。以下は子どもたちの振り返りの抜粋です。

- 赤ちゃんが、おもったよりも重くてびっくりしました。自分が生まれたときも、そのくらいだったんだと思いました。
- 「うまれてくる」ってすごくおもしろいんだなと思いました。
- 命は奇跡！お母さんも感動したと思いました。たくさん苦労して育ててくれたんだなあと思いました。
- 赤ちゃんは生まれてすぐへその緒を切って、全部取れるわけじゃないことを知った。
- 重いのに何か月もお腹にいるからお母さんがすごいと思いました。
- 命は本当に大切だなと思いました。