



かていすうはいふ
[家庭数配付]

れい わ ねん
令和8年

がつ にち
7月21日

こんしゅう がつ き お なつやす はじ
今週で1学期が終わり、夏休みが始まります。

さっぽろ しりつこうほくしょうがっこう ほけんしつ
札幌市立幌北小学校 保健室

しんがっ き はじ やく げつ がん ば じぶん なつやす ちゅう
新学期が始まってからの約4か月、頑張ってきた自分をたくさん褒めてあげましょう。夏休み中
も暑い日が続くと思いますが、元気に過ごしてくださいね。また笑顔で2学期に会いましょう！

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

しょう

はや
早くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

②

につかりょう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

の
栄養
いい食事をとろう

せいちょう き からだ
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

とくえい ⑤ ん ④ すいばん ③ ゆづめ ② おき ① あき ⑥ えい

保護者の方へ

◆医療券が必要な皆さんへ
※ 就学援助を受けている
御家庭対象

夏休み中に受診する予定
がある場合は、24日(金)の
午前中までに保健室の嘉津
までお申し出ください。

◆6年生の皆さんへ
二種混合予防接種
のお知らせを配付し
ました。内容をよく
御確認の上、接種を
御検討ください。

◆1学期に学校で(登下校中含む)けがをして
受診した皆さんへ

申請がまだの方は「スポーツ振興センター」
の用紙を早めに御提出くださいますようお願い
いたします。なお、おうちに帰ってから、また
はお休みの日のけがは「PTA共済会」で保
障されます。その場合は、職員室の吉田までお
知らせください。