



〈夏休み号〉

No.4 児童数配付

令和8年7月21日

すっきりしないお天気と、じめじめ蒸し暑い日が続いていますね。もうすぐ夏休みです。お子さんたちは、楽しみにしていることがたくさんあるのではないのでしょうか。

長期のお休みは、生活リズムが乱れがちです。有意義なお休みになるよう、お子さんと一緒に、具体的な生活の目標やルールを決めて過ごしましょう。

けがや病気、暑さにも気を付けて、元気で充実した夏休みをお過ごしください。



年々暑さが厳しくなっています。屋内外問わず熱中症に御注意ください。水分補給や休養はもちろんですが、睡眠不足や食事の状況なども熱中症を引き起こしやすくなる要因となりますので、日々お子さんと確認をお願いいたします。

7月は校内では大きな感染症の流行はありませんでしたが、溶連菌感染症・感染性胃腸炎の報告があり、市内全体でもやや多めの報告数であるようです。

夏休みに入りますが、夏に多い感染症（咽頭結膜熱・手足口病・ヘルパンギーナ等）や食中毒にも、お気を付けください。



～お知らせ～

医療券について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券で学校病の治療を希望される方は、お早めに学校へ御連絡ください。

※夏休み期間中は、発行できないことがありますので、御了承ください。

* 学校病とは、トラコーマ・結膜炎・白癬（水虫、たむしなど）・疥癬・膿痂疹（とびひ）・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・う歯（むし歯）・寄生虫病（虫卵保有を含む）になります。

夏休みは治療のチャンスです

1学期に行った健康診断の結果、治療や検査が必要な項目があったお子さんのお知らせは、欠席で受検できていないお子さんを除いて、すべて配付済みです。（2年生の色覚検査についても希望者全員の検査が完了しております。）

治療や検査が必要な項目があったり、健康診断では指摘されていなくても日常生活で体調が悪かったり、不安に感じたりする場合は、一度、病院を受診することをお勧めします。



1年生の保護者様

本日、1年生を対象に「健口ノート 歯のおうじさま 6ちゃん」とつづり紐を配付いたしました。小学1年生は第一大臼歯（本冊子では6ちゃん）が生え始める時期です。6ちゃんは噛み合わせの基本となる大切な歯ですが、生え始めは磨きにくいこともあり、むし歯になりやすい歯です。

冊子には6ちゃんの特徴や正しい歯磨きの仕方などが記載されています。ぜひ長期休みを利用しお子さんと一緒にお読みいただき、正しい歯と口の健康習慣を身に付け、むし歯や歯肉炎の予防に御活用ください。

6年生の保護者様

本日、6年生を対象に二種混合予防接種のお知らせパンフレットと予診票を配付しました。13歳の誕生日前日までの期間、委託医療機関で接種可能です。御不明な点がある場合には、中央区の保健センター（健康・子ども課）や予防接種実施医療機関にお問い合わせください。

なつやす あんぜん き つ す 夏休みも安全に気を付けて過ごしましょう！

なつやす
夏休みは子どもたちだけで出かけたり、あそんだりすることも多くなります。たのしく過ごすことができるように、なつやす まえ ひと おお
ように、夏休み前に、おうちの人としっかりと約束を確認して、安全に気を付けて過ごしましょう。

で 出かけるときはおうちの人に伝えよう

- ・「だれと」(友達^{ともだち}の〇〇さんと)
- ・「どこで？」(〇〇公園^{こうえん}で)
- ・「何をして」(遊具^{ゆうぐ}で遊んで)
- ・「何時までに帰る」(5時^{5じ}までに帰る^{かえ})



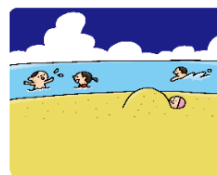
こうつう まも 交通ルールを守ろう

- ・道路^{どうろ}をわたるときは左右^{さゆう}をしっかりと確認^{かくにん}。
- ・自転車^{じてんしゃ}に乗るときはすぐに止まれるスピードで。ヘルメット^{わす}も忘れずに！



きけん かくにん 危険はないかな？確認しよう！

- ・危険^{きけん}なところ、入^{はい}ってはいけないところには絶対^{ぜったい}に入らない。
- ・山^{やま}や川^{かわ}、海^{うみ}には、大人^{おとな}の目が届かないところでは近づかない。



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために・・・

1. はやねはやお こころ 早寝早起きを心がけよう

がっこう とうこう
学校に登校しているときと同じくらの時刻^{じこく}に起き、同じくらの時刻^{じこく}に寝^ねるようにして、リズムをくずさないようにしましょう。



2. しっかり栄養^{えいよう}をとろう

あつ しょくよく あさ ひる ばん
暑^{あつ}くて食欲^{しょくよく}がなくても朝^{あさ}・昼^{ひる}・晩^{ばん}、しっかりと飯^{はん}を食^たべましょう。特に、朝ごはん^{あさごはん}を食^たべられないという人^{ひと}もいますが、外^{そと}に出^でかけるときなどは朝ごはん^{あさごはん}をぬく^{ぬく}と具合^{ぐあい}が悪^{わる}くなりやすいです。食^たべやすい物^{もの}から挑^{ちょう}戦^{せん}しましょう。



3. ねっちゅうしょう き つ 熱中症^{ねっちゅうしょう}に気を付けよう

たてもの なか そと
建物^{たてもの}の中^{なか}でも外^{そと}でも、のどが渇^{かわ}く前^{まえ}にこまめに水分^{すいぶん}や塩分^{えんぶん}を補給^{ほきゅう}をしたり、すずしい場所^{ばしょ}で休憩^{きゅうけい}したりしましょう。外^{そと}に出^でるときは帽子^{ぼうし}をかぶったり、すずしい服^{ふく}を選^{えら}んだりしましょう。



4. つめ た す 冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎ^{の す ちゅうい}に注意しよう

つめ た す
冷たいものの食べ過ぎ^{た す}、飲み過ぎ^{の す}は下痢^{げり}や便秘^{べんぴ}、食欲^{しょくよく}がなくなるなどの原因^{げんいん}になるので注意^{ちゅうい}しましょう。



5. からだ うご 体を動かそう

いちにちじゅう
一日中^{いちにちじゅう}ゴロゴロしたくなりますが、暑^{あつ}さに気^きを付けながら、元気^{げんき}いっぱい体^{からだ}を動^{うご}かしましょう。



6. ゲームやスマホなどは時間^{じかん}を決めて使おう

つか じかん ばしょ き
使う時間^{つか じかん}と場所^{ばしょ}を決める、寝^ねる1時間^{1じかん}前^{まえ}にはおうちの人^{ひと}に返^{かえ}すなど、上手^{じょうず}に使うためのルール^きを決めましょう。SNS^{エスエヌエス}の使^{つか}い方^{かた}にも注意^{ちゅうい}！

