

なつやすみほけんだより



令和8年7月
大阪市立生魂小学校

いよいよ明日から夏休み。毎日元気にすごしましょうね。1学期は、いろいろな健康診断がありました。まだ
お医者さんでみてもらっていない人は、夏休み中にお医者さんでみてもらいましょう。将来の健康につな
がるので、きちんとみてもらってくださいね。

<おうちの方へおねがい>

定期健康診断の結果、受診がまだの方は、夏休みあけに、結果の用紙を保健室に出してください。
用紙をなくされた方は、保健室にお知らせください。未提出の方は2学期に受診の様子を聞かせてい
ただきますので、よろしくお願いします。

夏休み、子どもたちが規則正しい生活を送れるように、起きる時間・寝る時間を日頃と同じにして
おすごください。特に2学期が始まる1週間前くらいからは、学校モードに切り替えていきまし
ょう。2学期も楽しい行事がたくさんあります。元気にスタートがきれるように、体と心の準備が
できるようにお家でもお過ごしください。



あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で



あまいもの・つめたいものはひかえよう



夏休みのけんこうカレンダーは、「朝ごはん」「1日2回の歯みがき」です！
朝は、いつもの時間におきて、朝ごはんを食べて 1日を元気にすごすことが
大切です。充実した楽しい夏休みを送るためにも、健康にすごしましょうね。
夏休みあけに、カレンダーは学校に持ってきてみましょう！満点になるといいね！

げんき
モリモリ！！



ていねいに
みがいて

夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好き
な勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい
学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのた
めに、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カ
レンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさい
なら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！
夏休みを充実させるのは、自分次第です！

チャンス&チャレンジの夏休み



雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いも
のから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難
して、なるべく空間の真
ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がな
い場合には、身を低くし
て雷しやがみをする。