

ほけんだより 7月

令和7年(2025年)7月 大阪市立栄小学校

なつやす むくひょう
夏休みの目標



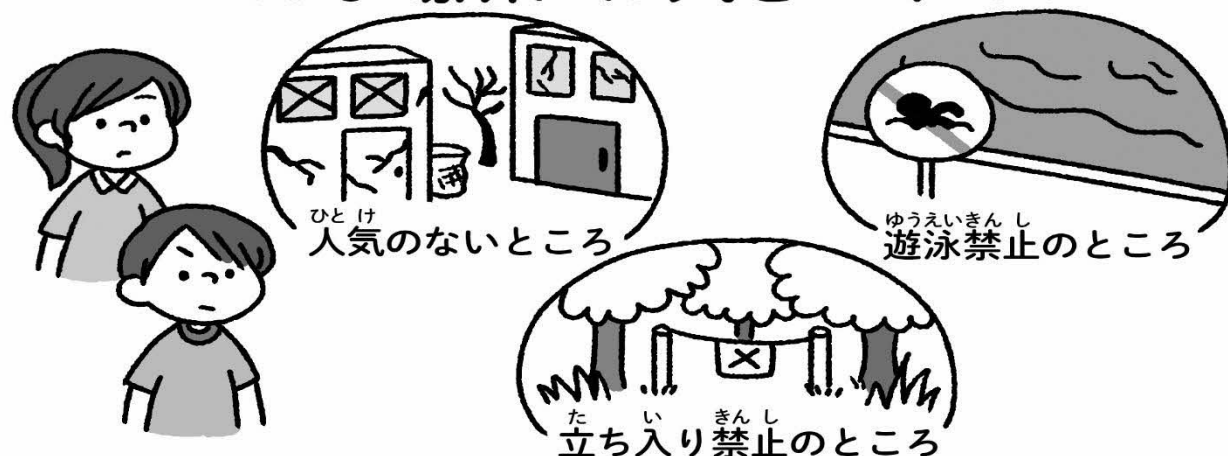
いよいよ、夏本番となりました。気温が
高い日が続いていますね。熱中症対策をし
かり行ってくださいね。1学期ももうすぐ終わ
り、長い休みに入ります。保健室からは、夏休み
も歯みがきに取り組んでほしいと考え、「歯
みがきカレンダー」をだしています。朝、昼、夜と
しっかり歯をみがいてくださいね。



あそ かた き
遊び方に気をつけよう！

長い夏休み、子どもたちだけで外に遊びに行くこともあると思います。①熱中症対策を忘れないこと。②危険な場所で遊ばないこと。この2つを守って、夏休み元気に過ごしてくださいね。

こんな場所には気をつけて！



健康な生活を送るための5つのポイント

健康で楽しい夏休みを過ごすためのポイントを5つ紹介します。暑い夏も元気にのりこえましょう！

- ① 休みの日も早起きをする ② 1日3食きちんと食べる ③ 冷たいものを食べすぎない



- ④ 汗をかいたら

こまめに着がえる



- ⑤ クーラーの温度に

気をつける

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もの、もちろんあります。

せっかくなので夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのため、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！



「夏休み歯みがきカレンダー」について

保護者の方へ



夏休みも歯みがきが続けてほしいと思い、「夏休み歯みがきカレンダー」を夏休み前に配布します。お子様が歯みがきをしているか、丁寧にみがけているかなど、確認していただけたらと思います。ご協力よろしくお願いします。