

令和7年7月18日

# ほけんだより 夏休み号

柳崎小学校 保健室

## ☆夏休みを楽しく過ごすために☆

### 規則正しい生活

早ね・早おき・朝ごはん  
で元気に過ごそう。



### 適度な運動

外で遊ぶ時はなるべくす  
ずしい時間帯をえらび、  
体を動かそう。



### 熱中症に注意

出かける時は帽子・水と  
う・タオルを持ち、水分  
補給をこまめにしよう。



### 事故に注意

「自分だけは大丈夫」と  
思わず、車や水の事故に  
あわないようにしよう。



## 保健室から夏休みの宿題について

### 生活リズムをとりもどそうカード

期間： 8月25日（月）～8月31日（日） 2学期が始まる前の1週間です。

項目： ●ねる時刻      ●おきる時刻      ●あさごはん  
●はみがき      ●はいべん      ●ゲームなどの時間

規則正しい生活リズムで2学期を元気にスタートしよう！ **提出日9月1日（月）**

## むし歯の治療のお願い

多くの人が夏休み前に治療をしてきましたが、  
まだの人もあります。永久歯はもちろんのこと、乳歯  
でもむし歯があった人は歯科医院でちゃんとみても  
らうようにしてください。

※未受診の方には手紙を再配布しました。

受診のご協力よろしくお願いします。

**※永久歯にむし歯があった人は、9月に  
治療状況の確認をさせていただきます。**

**夏休みはむし歯を治すチャンスです！**

**目指せ 柳崎小むし歯ゼロ！**



## 1学期 保健室来室状況

けがでの来室・・・ **196 人**

病気での来室・・・ **137 人**

合計人数・・・ **333 人**

（7月12日現在で集計）

夏休み中、大きなけがをしたり、体調を崩  
したりしないように過ごしてください。

特に、熱中症には十分お気を付けください。

楽しい夏休みになりますように♪