

令和8年7月17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（火）～8月31日（月） 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（火）**

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・・・ **212人**

病気での来室・・・ **78人**

合計人数・・・ **290人**

（7月16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♪