

ほけんだより

なつやす
夏休み

とくべつごう
特別号



しんじょうきたしょうがっこう
新庄北小学校

2025.7



1学期が終わり、待ちに待った夏休みが始まります(◡◡)みなさんはどんなことをして夏休みを過ごしますか？勉強に遊びに家のお手伝いなど、いろいろなことに組みつつも、1学期の疲れを癒やしましょう。そして、けがや事故、病気等には気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください。夏休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪

かんが
考えてみよう

ベスト
な

夏
休
み
の
時
間
割
り



お
き
る
時
間
は？

ね
る
時
間
は？

ご
は
ん
の
時
間
は？

あ
さ
朝

じ
時

ひ
る
昼

じ
時

ゆ
う
夕

じ
時

し
ゆ
く
だ
い
宿
題
の
時
間
は？

じ
時

じ
時

き
ぎ
し
よ
う
じ
かん
ICT機器の使用時間は？

ぶ
ん
分
ま
で

お
う
ち
の
お
手
伝
い

じ
時

じ
時

を
が
ん
ば
る！

夏休みは、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。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いいですね。せっかくの夏休みですから、時間の使い方に気をつけ、大切に過ごしたいものです。夏休みを健康に過ごすためにも、夏休みの時間割を考えてみましょう。

保護者の方へ



○ほけんだよりの裏面は、夏休みの生活チェックです。保護者の方からコメントを記入していただく欄がありますので、ご協力をお願いいたします。

○健康診断の結果、受診が必要な人には、お知らせを出しています。まだの人は、夏休みを利用して受診していただきますようよろしくお願いします。すでに、ご提出いただいた方もおられますが、受診されたら診察結果等を病院で記入してもらい、学校にご提出ください。

*保健に関わるお知らせは、プライバシーを守るために「ほけん封筒」に入れて配布しています。

繰り返し使用しますので、中身を確認されたら学校にご返却をお願いします。

8月の保健目標『規則正しい生活を送ろう』



なつやす
夏休み

へんき
元気

夏休みを元気に過ごすために...



ね
つ
ちゅう
しょう
～熱中症～

外に出るときは、ぼうし・水分補給をわすれずに！

おうちの中でも、こまめに水分をとろう。



よ
ふ
～夜更かし～

早ね・早起きをして生活リズムを崩さないようにしよう。



ひ
や
～日焼け～

ひどい日焼けはやけどと同じです。日焼け止めなどを利用しよう。



し
よ
く
ちゅう
どく
～食中毒～

予防の基本は手洗い・うがい！

食べ物の消費期限にも気をつけよう。



あ
せ
～汗も～

汗をかいたらタオルでふく、着替えをするなどそのまま放置しないようにしよう。



に
ち
し
よ
く
～1日3食～

暑くて食欲がなくても1日3食バランスのよい食事をとろう。



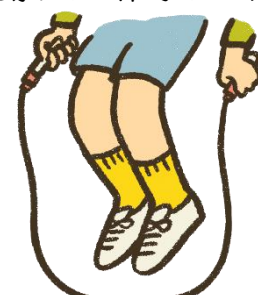
た
べ
す
ぎ
の
す
ぎ
～食べ過ぎ・飲み過ぎ～

腹痛・おし歯・肥満などの原因になります。冷たいもの・甘いものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう。



う
ん
ど
う
ぶ
そ
く
～運動不足～

だらだらばかりでは2学期のはじめから大変です。体を動かして体力をつけよう。



こう
つう
じ
こ
～交通事故～

危険な場所へは近づかない。歩くとき、自転車に乗るときはルールを守ろう。

