



新庄北小学校
保健室
R6. 7. 19

いよいよ夏休みが始まります。新しい遊びを見つけたり、おいしい食べ物を食べたり
色々な経験ができる夏休みです。交通ルールを守り、規則正しい生活を心がけ、そして健康

で楽しい夏休みにしましょう。

☆1学期の保健室の様子☆

4月8日(月)
～7月16日(火)

●保健室に来た理由●

- 1位 だぼく
- 2位 すり傷
- 3位 ねんざ



●けがをした場所●

- 1位 運動場
- 2位 体育館
- 3位 教室・廊下



●保健室に来た人数●



	けが	病気	合計
4月	42人	23人	65人
5月	65人	35人	100人
6月	49人	27人	76人
7月	16人	25人	41人
合計	172人	110人	282人

『夏休みの生活をチェックしよう』

保健だよりの裏面に載っている、「夏休みの生活」の記録をお願いします。
目標を立てて夏休みの始まりの1週間と、終わりの1週間にチェックをしてください。
始業式に担任の先生へ提出しましょう！



規則正しい生活を送ろう



暑い夏に注意しよう！！



～熱中症～

外に出る時は、帽子・水分

補給を忘れずに！

おうちの中でも、こまめに

水分をとろう。



～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。



～日焼け～

ひどい日焼けは火傷と同じ

です。日焼け止めなどを
利用しよう。



～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

を付けよう。



～汗も～

汗をかいたらタオルでふ

く、着替えをするなどその

まま放置をしないようにし
よう。

～1日3食～

暑くて食欲がなくても

1日3食バランスの良い

食事をとろう。



～食べ過ぎ・飲み過ぎ～

腹痛・むし歯・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。



～運動不足～

ダラダラばかりでは2学期

の始めから大変です。

体を動かして体力をつけ

よう。



～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。

