



なつやすみ号

令和6年7月19日
大津市立長等小学校

おうちのひとといっしょによみましょう

たの なつ やす す

楽しい夏休みを過ごすために

きょう いちがっき お 今日で一学期が終わりました。みなさんはどのように夏休みを過ごす予定で

すか。ことし 今年はいつもとより暑い8月になりそうだとされています。暑い日が続く

と、あせ きも わる からだ 汗が気持ち悪い、体がだるい、食欲も出ない、眠れないということが出て

きます。それをそのままにしまうと、せいかつ 生活リズムが崩れてしまいます。

おすすめはまず、はや お 早く起きること。たいよう ひかり 太陽の光をしっかり浴びて起きる時間を

ととの 整えることで、ね じかん ほか せいかつしゅうかん ととの 寝る時間や他の生活習慣も整います。やってみてね。

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



えんぶん どうぶん いっしょ 塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
こップ一杯分プラス

けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

じゅ しん ち りょう 受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅ しん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅ しん
まだ受診していない

ち りょう と ち ゅ う
治療が途中になっている

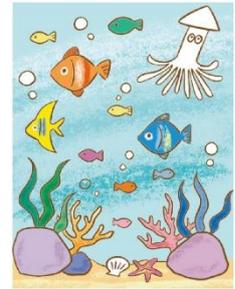


なつ やす ち りょう
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅ しん き も やす あ む か
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

各検診後、お知らせのプリント（各検診結果のお知らせ）を受け取っている方で、医療機関の受診がまだの方は、夏休みの機会にぜひ受診していただきますようよろしくお願いします。



そと あそ と き
外で遊ぶ時は…

あつ〜い夏に
出かけるときのやくそく



- すいとう ● 水筒
- ぼうし ● 帽子
- あせふ ● 汗拭きタオル

わす
を忘れずに

《おうちの方へ》 ～ 1 学期末保健関係配布物について～

本日夏休みの宿題等と一緒に、封筒にて次の用紙を同封させていただきました。ご確認よろしくお願いします。

① 健康の記録

1 学期に行いました定期健康診断結果を一覧にしたものです。検診の結果、受診の必要があるお子さまについては随時連絡しているところですが、今一度確認をお願いします。

② 成長曲線

長等小学校でこれまで行った身体測定結果を表したものです。ご確認よろしくお願いします。

（成長曲線の裏面に解説を載せています。ご参照ください。）

③ なつやすみ はみがきカレンダー（1・2・3年生のみ）

保健室からの宿題です。朝・昼・夜、歯をみがけた時に色を塗ってください。なお、4・5・6年生についてはタブレットのメタモジクラスルームにてデータ配付しています。タブレットを活用して、色を塗ってください。