



ほけんだより



令和6年7月19日(金) 南郷小保健室発行



ぶ じ だい が っ き に ち か ん し ゅ う い ょ う
～無事、第1学期 71日間 すべて終了しました！！～

が っ き た の う れ か ん ど う は ん め ん
1学期「楽しかったこと」「嬉しかったこと」「感動したこと」がたくさんあった反面、

つ ら かな く や
「辛かったこと」「悲しかったこと」「悔しかったこと」もあったかもしれません。

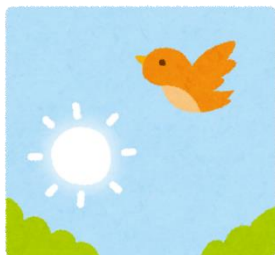
け い け ん こ こ ろ お お せ い ち ょ う
しかし、そのような経験もみなさんの心を大きく成長させてくれるはずです。

が っ き と も だ ち た い せ つ お も で じ ゅ う じ つ が っ こ う せ い け つ お く
2学期もお友達と大切な思い出をつくり、充実した学校生活を送ることができるといいですね！

が っ き け ん こ う す ふ か え
～1学期、健康に過ごせましたか？振り返ってみましょう！！～

できたことには○、できなかったことには×を書いてみよう！

は や ね は や お
① 早寝早起きができる。

☐

まい に ち あ さ た
② 毎日朝ごはんを食べる

ことができる。

☐

に ち か い は み が
③ 1日3回歯を磨くこと

ができる。

☐

④ こまめに

て あ ら
手洗い

うがいをする

ことができる。

☐

まい に ち
⑤ 毎日ハンカチ・ティッシュ

も

を持ってくること

ができる。

☐

お お び ょ う き
⑥ 大きな病気・

けがをしないように

き

気をつける

ことができる。

☐

げ ん き か ら だ う ご
⑦ 元気に体を動かすこ

とができる。

☐

つ か
⑧ 疲れたときは

ゆ っ く い 休 む こ と

ができる。

☐

と も だ ち な か よ あ ぞ
⑨ 友達と仲良く遊ぶこと

ができる。

☐

～1学期よくがんばりました！！🍀～

健康な“歯”や“体”を守るためには、どのようなことに気をつければよいのかを



講師の先生方をお招きして学習しました。その様子をご紹介します。

<よい歯の教室>

6月4日(火)歯科衛生士の星文さんをお招きして「よい歯の教室」を実施しました。

パネルシアターでは、噛むことの大切さやむし歯になりにくいおやつの食べ方を学習しました。

染め出し実習では、自分のみがき残しを観察し、講師の先生の話をよく聞きながら丁寧に

ブラッシングができました。学習したことを日々の生活に生かしてほしいと思います。



<食育授業>

6月24日(月)に2年生「おやつのとり方」・3年生「生活習慣を見直そう」について、

7月5日(金)に1年生「たべものとなかよくなろう」・6年生「栄養バランスのよい食事」についての

食育授業を、いつもおいしい給食を考えてくださっている栄養技師の横田みえ子先生をお招きして

学習しました。



どのおやつが体に良いかな？



これからの生活で
見直すことは～？



にがてなものに混ぜると
食べられそうだね！



バランスが大切ですね！



なつやす 夏休みの過ごし方

○^{はやね}早寝・^{はやお}早起き・^{あさ}朝ごはん

朝は6時30分頃には起き、低学年は夜9時までに

ちゅうがくねん よる じ ぶん こうがくねん じ
 中学年は夜9時30分までに、高学年は10時までには

ね
寝るようにしましょう。



うんどう
○運動をしよう

運動は抵抗力を高め、病気を予防します。

まいにちつづ うんどう いちにち なか く こ
毎日続けられる運動を、一日の中に組み込みましょう。

ただし、^{えんてんか}炎天下での^{うんどう}運動はやめましょう。



ねっちゅうしょう き
○熱中症に気をつけよう

つぎ
次のことに気をつけましょう。

- ①外で活動するときは帽子をかぶる。

- ②こまめに水分・塩分を補給する。

- ③ 体からだの調子ちょうしが変だへんと思ったらおも大人おとなに伝つたえる。

たいちょうか んり き
○体調管理に気をつけよう

つめ　もの　た　す
冷たい物の食べすぎ、クーラーのかけ過ぎは

夏^{なつ}バテ^{げんいん}の原因になります。



○けが・事故の防止

ルールを守り、^{まも}交通事故には^{こうつうじこ}十分^{じゅうぶん}気を^き

つけましょう。^{はなび}花火などは^{かなら}必^{おとな}ず^{あんぜん}大人に安全な

やり方を教えてもらいながら楽しみましょう。

びょうき なお
○病気を治そう

がっ き けんこうしんだん
1学期に健康診断がありました。



ちりょう ひつよう ひと なつやす あいだ ちりょう
治療が必要な人は、夏休みの間に治療を

すまして、2学期を^{がっき}元^{げんき}気に^す過ごせるように

しまししょう。

がっき ほけんかんけい
＜2学期の保健関係スケジュール＞

- ・9月 3日(火) はついくそくてい こうがくねん 発育測定(高学年)

- ・9月 4日(水) はついくそくてい ちゅうがくねん 発育測定(中学年)

- ・9月 5日(木) ^{がつ か もく} 発育測定(低学年) ^{はついくそくてい ていがくねん}

- ・^{がつ}9月^か10日^(か)(火) ^{し か けんしん ぜんがくねん}歯科検診(全学年)13:30～

◎^{はついくそくてい}発育測定…^{はんそで}半袖・^{はん}半ズボン

視力検査…メガネ(かけている人)を持^もってきてください。

- ・^{がつ}9月^{にち}19日^{もく}(木) ^{しりよくけんさ}視力検査^{こうがくねん}(高学年)

- ・^{がつ}9月^{にち}25日(水)^{すい} ^{しりよくけんさ}視力検査(中学年)^{ちゅうがくねん}

- ・^{がつ}9月^{にち}26日^{もく}(木) ^{しりよくけんさ}視力検査^{ていがくねん}(低学年)

