

ほけんだより がっごう 月号

2025年7月
一宮市立
赤見小学校
✿保健室✿

すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。
もうすぐ待ちにまった夏休みですね。楽しみがたくさんあると思います。
暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。暑い日が
続きますが体調を整えて元気に夏をのりきりしましょう！



夏 はつ 早寝 はやね 早起き はやお 朝ごはん あさ

楽しく夏を過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。
暑い日は、それだけで疲れるもの。外での活動をしたあとには、自分が思っている以上に
疲れているかも？そんなときはいつもより早めに休むのがおすすめです。



勉強などを頑張ったり、友達と楽しく遊んだり、
充実した夏休みを送るために「早寝・早起き・朝ご
はん」を心がけましょう。

水の事故を防ごう



暑い夏は、海や川、プールでの水遊びが楽しいですね。安全に水遊びを楽しむために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに注意したいこと

- 準備体操をする
- 水の中や近くでふざけない
- 時間を決めてきゅうけいをとる
- 体調が悪いときは無理をしない



海や川では、

- さらにココにも気をつけて
- 子どもだけで遊びに行かない
- 大人の注意をきちんと聞く



プールでは、

- さらにココにも気をつけて
- 施設のルールや係員さんの指示を守る



保護者の方へ

～夏休みは、治療のチャンスです～

4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調にすすんでいますでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、時間のとりやすい夏休みを利用して、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。