



令和7年7月18日 第5号
南城市立玉城小学校 保健室



○ 夏を元気にすごそう ○ 病気の治療をしよう

今日で1学期も終わり、明日から楽しい・楽しい夏休みですね！
海やキャンプ、旅行に行ったり、7月25日にオープンするジャングリア沖縄に行く予定の人もあるかな？熱中症やケガなどに気を付けて、たくさんの思い出を作ってきてくださいね！

2学期の始業式に、こんがりと日焼けをした元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！

なつやすみもけんこうに！

な おしえてこよう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちやうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。

夏休み期間中もこまめな水分補給を忘れずにに行いましょう！また、外で遊ぶときや激しい運動をするときには、水とうを忘れずに持っていきましょう。清涼飲料水（ジュースなど）やスポーツドリンクは砂糖も多いので取りすぐに注意してね！

水分補給のルール

- ☐ コップ1杯をこまめに
- ☐ 水やお茶など糖分のないもの
- ☐ のどがかわく前に飲む



保護者の方へ

～健康診断結果と夏休みの生活について～

4月から実施しました健康診断結果の「見直し」をお願いします。受診や再検査の必要がある児童は、夏休みを利用して、なるべく早めに医療機関の受診をお願いします。また、未受診がある児童へはお知らせを配布していますので、受診期限内に指定機関にて受診をお願いします。

夏休みは日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちてケガをすることもあります。体調管理をしっかりと行い、過ごしていただきたいと思います。

なつやすみ夏休みはみがきカレンダー

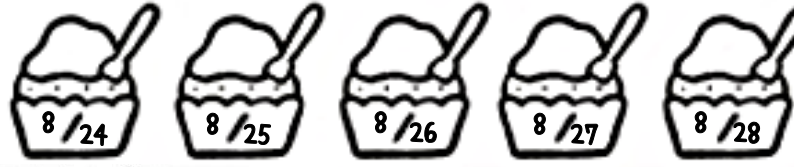
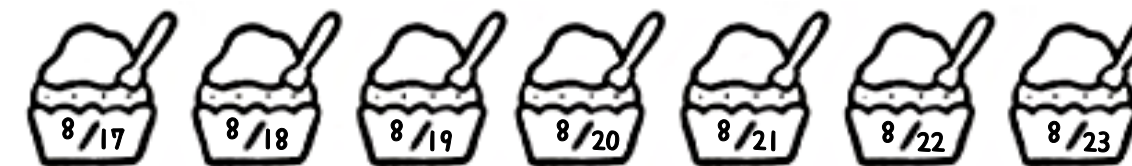


ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前：



夏休み期間中も、朝・昼・夜（ねるまえ）の1日3回、はみがきをしよう！

きちんと、はみがきできたらすきな色をぬってね（・ω・）ノ



★自己評価★

（自分で○をつけてね！）

A・B・C
よくできた！ まあまあ できなかった



2学期の始業式(8/29)に学級担任に提出してください！