



すこやか 8月

富山市立古里小学校
ほけんだより夏休み号
令和6年7月23日

じどう
児童のみなさんへ

いよいよ夏休みが始まります。みなさんは、どのような夏休みを過ごそうと考えていますか？

暑い夏休みを元気に過ごすため、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活を心がけましょう。また2学期にみなさんと元気に会えることを楽しみにしています。

なつやす げんき あんぜん す ～夏休みを元気に安全に過ごすために～

なつやす げんき
規則正しい生活リズムを
歯みがき

夏休み明けに辛くならないよう、早寝早起きを心がけましょう。
夏休みはおいしいものを食べる機会も増えます。忘れずに歯をみがきましょう。

やりすぎ注意

おうちのひと、ルールを決めてつかいましょう。

こまめに洗おう

手洗い、換気等、感染症予防を忘れずに行いましょう。

食べすぎ注意

冷たいものばかり食べず、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

どこで/だれと/いつ帰る

出かける時は、「どこで遊ぶのか、だれと遊ぶのか、何時に帰るのか」おうちの人に伝えてから出かけましょう。

子どもだけで×

海や川に子供だけで行かないようにしましょう。

帽子の着用
マスクは必ず
こまめに休む
水分補給

熱中症にならないよう対策しながら過ごしましょう。

保護者の皆様へ

1学期の間、健康観察等にご協力いただきありがとうございました。今年度は学級閉鎖することなく1学期を終えることができました。

明後日からいよいよ夏休みとなります。2学期を元気にスタートすることができるよう、子供たちへの規則正しい生活への声かけにご協力をお願いします。

～2学期の発育測定・視力測定の日程～



月	日	検診・検査名	学年	準備
9月	2日(月)	発育測定 (身長・体重)	1・3・4・6年	・体操服(半袖、半ズボン)で受けます。 ・髪の毛は低い位置で結んでください。
	9日(月)		2・5年 あおぞら・ひまわり	
10月	10日(火)	視力測定	4・6年 あおぞら・ひまわり	・ハンカチを使います。 ・めがねを使っている人は、忘れずに持ってくるようにしてください。
	11日(水)		1・2・3・5年	

～夏休みは受診のチャンス～

健康診断の結果、医療機関での治療・検査が必要とされるお知らせを受け取っている場合は、夏休み中の受診をおすすめします。

受診されましたら、担任に治療カードの提出をお願いします。

