

# ほけんだより

なつやす ごと  
夏休み号

令和3年 7月 19日  
北九州市立河内小学校  
保健室

セミの<sup>こえ</sup>声<sup>いちだん</sup>が一段と大きくなり、<sup>おお</sup>夏本番<sup>なつほんばん</sup>がやってきました。みなさんが<sup>たの</sup>楽しみにしていた<sup>なつやす</sup>夏休み<sup>はじ</sup>が、いよいよ<sup>しんがた</sup>始まります。新型<sup>ちゅうい</sup>コロナウイルス<sup>ひつよう</sup>には<sup>ちゅうい</sup>注意<sup>ひつよう</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>ですが、<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>よぼう</sup>を予防<sup>たの</sup>しながら、<sup>たの</sup>楽しく<sup>おも</sup>思い出<sup>で</sup>に残<sup>のこ</sup>る夏<sup>なつ</sup>を<sup>なつ</sup>すごしてくださいね。

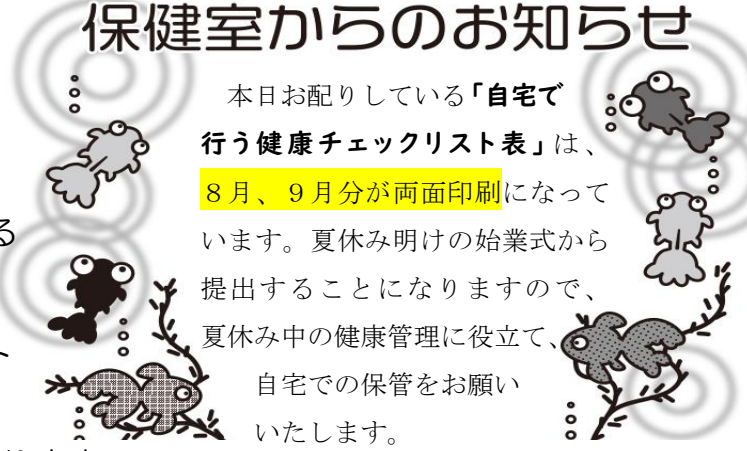


<sup>げんき</sup>元気に<sup>えが</sup>笑顔<sup>が</sup>で2学期<sup>が</sup>がスタート  
できるように、「<sup>せいかつ</sup>生活リズム<sup>しゅうかん</sup>1週間<sup>チャレンジ</sup>」が裏面<sup>うらめん</sup>にあります。

<sup>かなら</sup>必ず<sup>ていしゆつ</sup>提出<sup>ひつよう</sup>する必要<sup>ひつよう</sup>はありませんが、<sup>ちようせん</sup>ぜひ<sup>ちようせん</sup>挑戦<sup>ちようせん</sup>してみてくださいね。

## 保健室からのお知らせ

本日お配りしている「**自宅で  
行う健康チェックリスト表**」は、  
8月、9月分が**両面印刷**になって  
います。夏休み明けの始業式から  
提出することになりますので、  
夏休み中の健康管理に役立て、  
自宅での保管をお願い  
いたします。



## がっき ほけんしつりようじょうきょう 【1学期の保健室利用状況】

1学期は、<sup>がっき</sup>友だち<sup>とも</sup>とぶつかる<sup>ころ</sup>ケガや、つまずいて<sup>ころ</sup>転んでしまう<sup>ころ</sup>ケガが多<sup>おお</sup>かった<sup>おお</sup>ようです。去年<sup>きょねん</sup>の保健室利用者<sup>ほけんしつりようしやう</sup>数は、1年間<sup>ねんかん</sup>で83人<sup>にん</sup>だったので、今年<sup>ことし</sup>は来室者<sup>らいしつしや</sup>が増<sup>ふ</sup>えています。廊下<sup>ろうか</sup>で走<sup>はし</sup>ったり、あわてて<sup>いどう</sup>移動<sup>いどう</sup>したりしていませんか？委員会活動<sup>いいんかいかつどう</sup>では、廊下<sup>ろうか</sup>を歩<sup>ある</sup>くように呼びかけています。ケガを<sup>よぼう</sup>予防<sup>お</sup>するためにも、<sup>お</sup>落ち着<sup>こうどう</sup>いて行動<sup>こうどう</sup>するように<sup>こころ</sup>心がけ<sup>こころ</sup>ましょう。

月	ないか 内科	げか 外科
	あたま いた お腹 が 痛い 等	すり だ ぼく すり傷、打撲、 ねん ぎ など 捻挫 等
4月	0	12
5月	4	11
6月	4	18
7月	3	12

7月16日現在 (人)

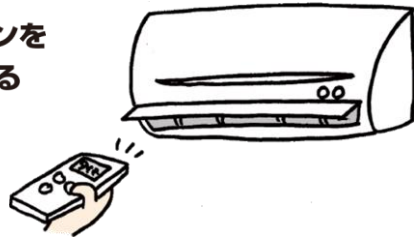
## もしかして **夜ふかし** していませんか？

夏休み中は、暑くてなかなか眠れない日があるかもしれません。でも、夜ふかしをして寝不足になると、体の調子がくずれて、熱中症や夏バテになってしまうことがあります。ぐっすり眠れるように、工夫をしてみましょう。

あたま  
ひ  
頭を冷やす



エアコンを  
かっ  
よう  
活用する



お風呂につかる



お  
まえ  
寝る前に  
が  
めん  
画面を見ない



～なつやすみ～  
 生活リズム1週間チャレンジ!

はや お しょく  
**はやね・早起き・3食ごはん**

ねん 組 名前 \_\_\_\_\_

夏休みが終わるとすぐに、藍島小学校との交歓会、それから運動会の練習が始まります。  
 長い夏休みが終わる前の1週間は、元気に学校生活をスタートさせるために、準備をしてみましよう。

日にち	おきた時間	ごはん 食べたら○をつけよう	したこと かいもの、音響 など	ねた時間	生活リズムのふりかえり ぱっちり!・・・◎ よい・・・○ もうちょっと・・・△
8月18日(水)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△
8月19日(木)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△
8月20日(金)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△
8月21日(土)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△
8月22日(日)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△
8月23日(月)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△
8月24日(火)	:	朝・昼・夕		:	◎・○・△

8月26日木曜日から  
 学校が始まります!

◎の  
 かず  2/7

【ふりかえり】

当てはまるものに○をつけましょう。

- とても がんばった
- がんばった
- もう少し がんばれたかも…

【おうちの方から】

【先生から】