



令和7年7月
矢島小学校保健室
No.5

なつ やす ごう
夏休み号

お子さんが楽しみにしている夏休みが始まります。ご家庭で楽しい予定を立てられていることと思います。夏休みを元気に楽しく過ごせるように、また、夏休み明けも元気に登校できるように体調管理にご配慮ください。

なつ やす ちゅう い ひ おな せい かつ しゅう かん
夏休み中も学校がある日と同じ生活習慣で

ねつちゅうしょう ちゅう い てき ど うんどう
※熱中症に注意しながら、適度に運動しましょう



はやね はやお つつ
早寝早起きをして
しっかり睡眠をとる



ど ごはん た あと
3度のご飯を食べた後は
ていねいに歯みがき



まいにち おな じ かん
毎日、同じ時間にトイレ
排便習慣を守ろう

じゅ しん
受診、
あと まわ
後回しに
なっていませんか？



しんがつき はじ じゅぎょう ぎょう じ ぶかつ
新学期が始まると授業や行事、部活で

いそが びょういん い じ かん
忙しくなり、なかなか病院へ行く時間

がとれなくなることもあります。

ちりょう ひつよう
どこか治療が必要な
ところがある人

けんこうしんだん けつ か
健康診断の結果、
じゅしん し う と
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

じゅしん なつ やす あいだ
受診は夏休みの間がチャンスです！



学校の健康診断の結果、治療や検査が必要な人で、まだ病院に行っていない人は、夏休み中に受診するようにお願いいたします。未受診の人には保護者面談の際に再度また通知をお渡しします。結果を記入してもらったら、学校に提出してくださるようお願いいたします。