

ほけんだより 8月

令和6年7月19日
江戸川区立第三松江小学校
校長 小松広宣
養護教諭 塚田・橘

いよいよ夏休みですね。1学期は新しい環境になり不安や疲れもあったかもしれませんが、みなさん本当によく頑張りましたね。自分にハナマルをつけてあげてください♪

さて、夏休み中は学校モードからお休みモードに変わり、生活習慣が乱れてしまいがちです。2学期を気持ちよくスタートできるように、お休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活しましょう。夏休み明けに元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



長い休みは、元気になるチャンスです!

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。



あつさをのりきる! 夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス 夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で あまいもの・つめたいものはひかえよう



～おうちの方へ～

1 定期健康診断の記録を配布しました

1学期の通知表とともに、今年度の定期健康診断の記録をお子さんにお渡ししました。ぜひ親子でご確認いただき、成長を振り返ってみてください。なお、記録については、学校での健康診断の結果を記録しているものです。健康診断後、ご家庭で病院を受診された際の結果については反映しておりませんのでご承知おきください。ご提出いただいた治療報告書は、学校で記録しております。まだ受診が済んでいない方は、安心して2学期を迎えられるよう、夏休み中に受診してください。

2 歯ブラシの配付（江戸川区歯科医師会より）について

江戸川区歯科医師会による歯の衛生事業の一環で歯ブラシをいただき、児童に配布しました（3年生は6月25日の歯科指導日に配布済みです）。ご活用ください。夏休みに入りますが、歯みがきはお休みなく、毎日継続できるよう、ご家庭でも見守りや声かけをお願いします。