



ほけんだより



令和8年7月3日
江戸川区立南小岩小学校
校長 吉田 友信
養護教諭 大熊 愛佑菜

じめじめした日や温度が高く、暑い日が続いています。体育や休み時間で子供たちはたくさん汗をかいています。水筒や汗拭きタオルは毎日持たせていただきますよう、お願いいたします。また、室内では冷房をつけています。座席によっては風が当たりやすく、体が冷えてしまうことがあります。お子様と相談し、上着を持たせていただくなど、声掛けや配慮をお願いいたします。

あつ
暑さに
ま
負けずに！

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！

なつ あつ か じぶん こうどう か なつ
夏の暑さは変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バ
なつ かんきょう へんか からだ
テは、夏の環境の変化に体がついていけなくなってしまう、バランスをくず
じょうたい せいかつしゅうかん みなお からだ ちょうし ととの
した状態です。生活習慣を見直して、体の調子を整えましょう。



バランスの
よい食事

あさ た にち げんき す た
朝ごはんを食べないと、1日を元気に過ごすエネルギーが足りなくなってしまうです。
こめ にく さかな やさい たまご た
米、肉、魚、野菜、卵などをバランスよく食べましょう。



すいみんを
しっかりとる

じかん みじか
ねている時間が短いと、つかれがたまってしまうです。スマホやゲームはやめ、1日
じかんいじょう
8時間以上ねるようにしましょう。



せいかつ
生活リズムを
ととの
整える

あさ ひ ひかり こころ からだ あさ た
朝、日の光をあびることで心も体もすっきりとめざめます。朝ごはんをしっかりと食
ひる ま からだ うご
べ、昼間はたくさん体を動かしましょう。



おふろに
つかる

シャワーですませずに、しっかりおふろにつかって、あせをなが
からだ と
体がリラックスし、つかれが取れ、よくねむることができます。

保護者の方へ

健康診断にご協力いただきありがとうございました。今年度実施しました「定期健康診断の記録」を終業式の日配布いたします。

あわせて、対象児童には受診のお知らせを6月までに配布しています。夏休みも始まりますので、受診していただき治療報告を学校に提出していただきますようお願いいたします。

