

令和7年7月16日

ひがしのしょうがっこう
東野小学校

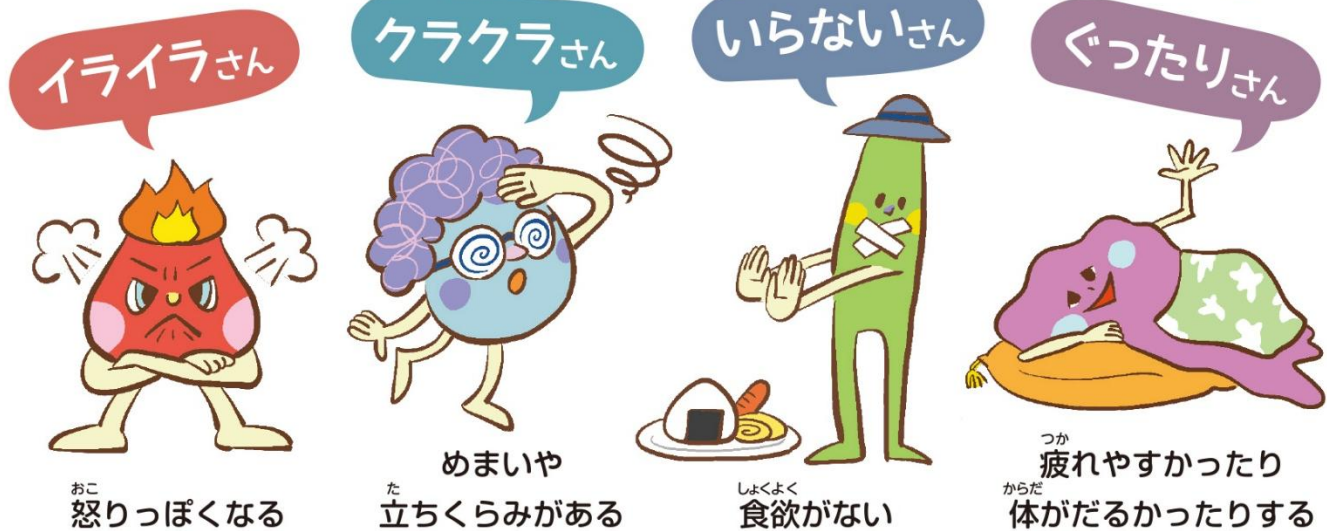
ほけんしつ
保健室



夏休み

いよいよ夏休みですね。今年はとくに暑い夏なので、熱中症など体調には十分気をつけてください。全校登校日に元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。夏休みも元気に毎日すごしましょう！

夏バテさんたちに注意



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

受診、
後回しに
なっていませんか？

新学期が始まると授業や行事、部活で
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。



どこか治療が必要な
ところがある

健康診断の結果、
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

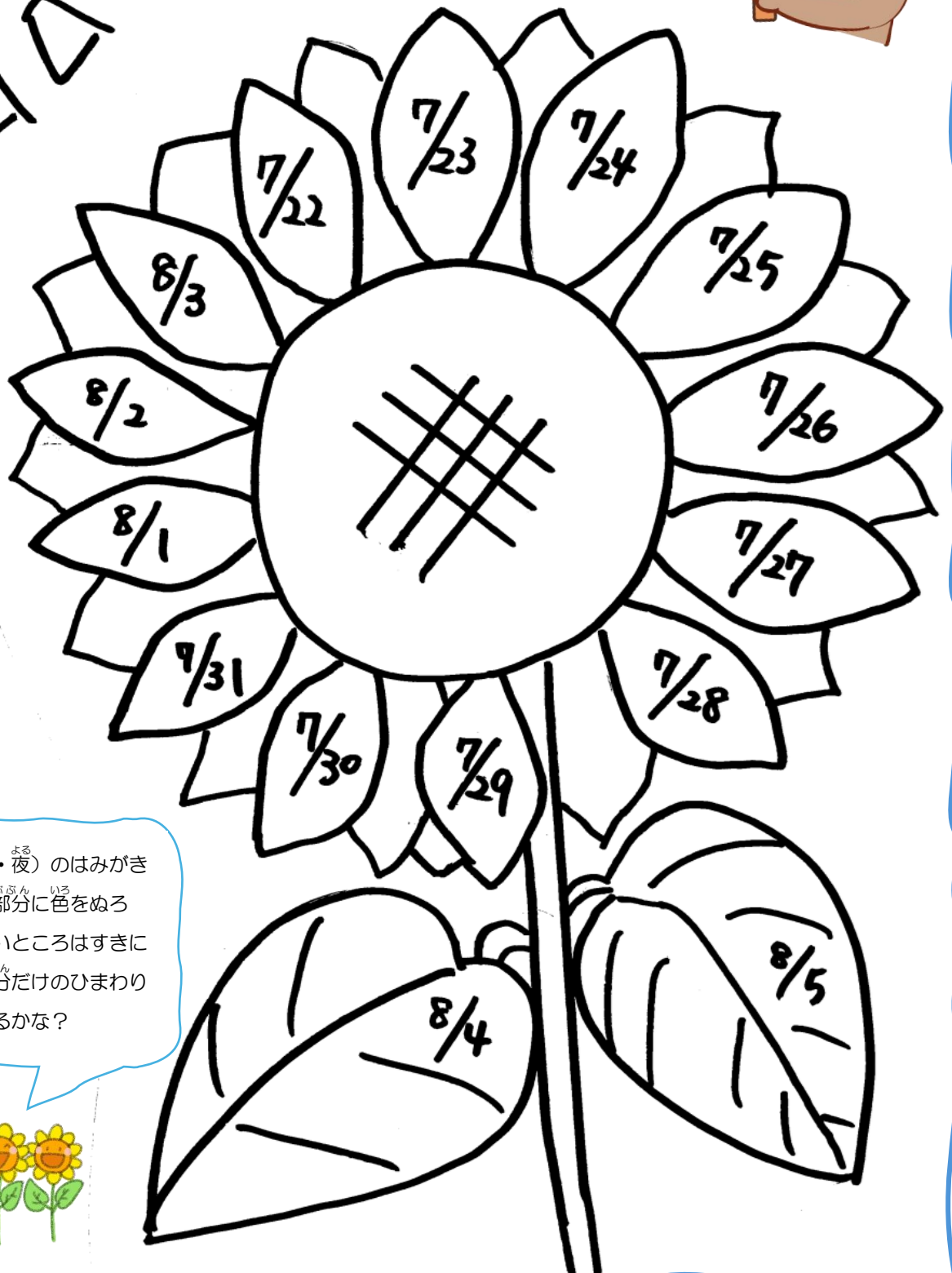
受診は夏休みの間がチャンスです！

保護者の方へ

受診報告書が未提出の場合、
受診の有無を確認する用紙を
お渡ししていますので、記入と
提出をお願いいたします。

はみがきカレンダー

8/6(水)の全校登校日に生活リズムチェックシートといっしょに提出してください。



3回(朝・昼・夜)のはみがきができた日の部分に色をぬろう。日付のないところはすきにぬってね。自分だけのひまわりをさかせられるかな?

