

ほけんだより

2025年(令和7年)7月
NO.5(夏休み号)
福山市立熊野小学校
保健室



夏休み中の
ほけん目標

夏を元気に
すごそう!



右の「ビンゴカード」にある『元気に過
ごすヒント』を読んでみてください。
夏休みの終わりに、ふり返ってみて、で
きたカードに色をぬりましょう。
一つでも多くねれるように、がんばって
みてください。きっと、心も体も元気に
過ごせます!

 早く起きた	 朝日を浴びた	 3食しっかり 好き嫌いせずごはんを 食べた	 冷房は程よい温度で 直接風が当たらない 設定にした
 外遊びや散歩、 ストレッチなど 運動をした	 食事の後は 歯みがきをした	 湯船に しっかりつかった	 夜は早く寝た
 ゲームやスマホ、 タブレットは 時間を決めて遊んだ	 冷房をつけていても こまめに換気をした	 おうちの人の お手伝いをした	 こまめに 水分補給をした
 外に行くときは 帽子をかぶった	 汗をかいたら ふいたり、 着替えたりした	 お酒を飲んだり、 たばこを吸ったり していない	 SNSで個人情報を 伝えていない

夏休みが始まります

今年の夏も、暑い日が続きます。
休み中も、学校生活で学んだ『暑さか
ら身を守る方法』を実践して、自分で自分
の生命を守り、元気で有意義な毎日を送
ってくださいね。
始業式の日には、元気に会いましょう。

「ちょっとくらい…」も、ダメ!!



お酒

たばこ

誰に誘われても、しっかり断って、自分
の体・生命を守りましょう! 小学生には、
生命にかかわる害はありません!!



おうちの方へ

1学期は、定期健康診断や「生活リズム
カード」の取組等、ご理解、ご協力をいただ
き、ありがとうございました。

子どもたちは、これから楽しみにしている
夏休みに入ります。安全に、元気に過ごせ
ることを願っています。

休み中、新たに、食べ物などでアレルギー
一症状がみられたり、けがや病気をしたり
など、新学期に向けて配慮が必要なこと、
気になることなどがありましたら、お知らせ
ください。

裏面に続きます

「夏の感染症」に気をつけよう！



●食中毒

- ・とくに、食べる前や調理をする前は、石けんと流水を使った『手あらい』をしましょう。(30秒以上)
- ・食べ物は、しっかり火を通して食べましょう。
(とくに、お肉は、中心まで焼けているか、よく見て食べるようにしましょう。)



●虫刺され(マダニ・蚊)

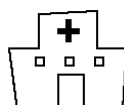
- ・野外の草の多い所で活動をする時は、
・長そでを着る、長ズボンをはく。
・活動後は、すぐに、お風呂に入って、体をよく洗う。



マダニ

※もし、体に マダニがくっついていたら…

自分で とうろうとしないで、病院(皮ふ科)で とってもらいましょう。

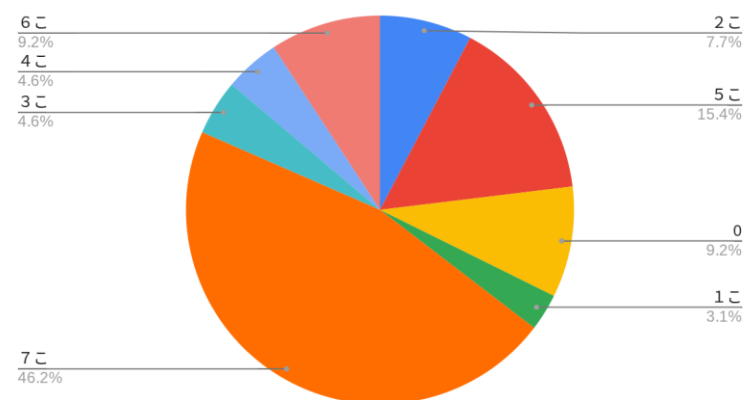


『メディアの時間』に気をつけて、過ごしましょう！

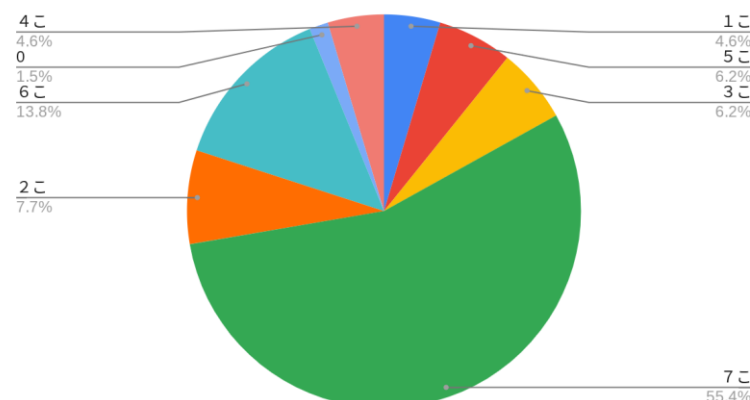


先日、至誠中学校区の先生方と、家庭学習を含めた「生活習慣」について、話し合
う会がありました。熊野小学校のみなさんは、「生活リズムカード」の取り組み期間に、

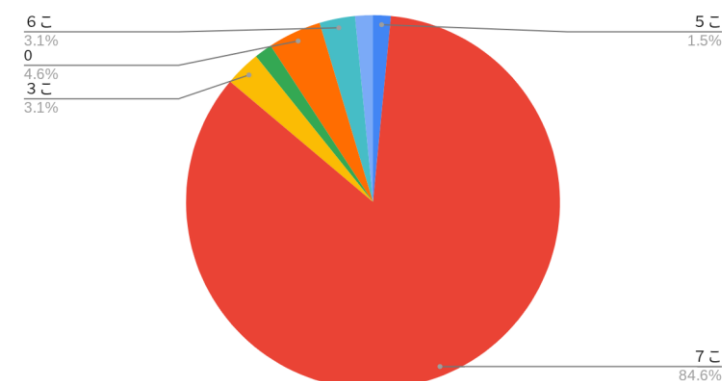
テレビ・ゲームなどの使用時間 守れた日数 (○の数) 全校



ねた時刻 守れた日数 (○の数) 全校



はみがき(朝・夕) (○の数) 全校



『2025 きっずけんこうチャレンジ(別紙)』の参加について

けんこうに過ごすために、チャレンジしたいことを決めて、
30日間チャレンジしてみましょう！
参加は自由ですが、ぜひ、参加してみてください！



●熊野小学校のとりくみ期間…7月19日からの30日間

●参加方法

- ①チャレンジする目標を決めて、用紙に書きましょう。
(カードにあるチャレンジコース①～⑧を
参考にしてください。)
- ②30日間チャレンジして、できた日に色をぬりましょう。
- ③『報告カード』に、おうちの人といっしょに、感想などを
記入して、学校へ提出してください。(8月25日(月))



平日をみると、ねる時刻・歯みがき・外遊びは、全校の約75%以上の人ががんばること
が出来ていました。学年が大きくなり中学生になると、メディア(テレビ・ゲーム・インターネット
など)の時間が長い人ほど、ねる時刻が遅くなっているそうです。休み中は、長くても
1日3時間以内を目安に、1日の計画を立てて、元気に過ごしてくださいね。