ほけんだより

2026年（令和８年）７月
NO.５（夏休み号）
福山市立水呑小学校
保健室

夏休みが始まります

みなさんの楽しみにしている夏休みが始まります。

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しっかり守ってくださいね。そして、楽しく有意義な毎日を送ってください。

始業式の日には、元気に会いましょうね。

夏休み中のほけん目標

元気いっぱいの夏休みにしよう

水呑小学校では、今年度「トラレコ」に取り組んでいます。

そして、保健室に体調不良で来室した人にも、生活の振り返りなどを書いてもらっています。ある二人の人のことを紹介します。

- 「朝ごはんを食べる量が少なかったかな？」と感じていた4年生のＡさんは、最近、『朝ごはんの量を増やしたから、前より元気です！』と話してくれました。
- 「朝ごはんを食べていなかった」と話してくれた3年生のＢさんは、次の日、『自分で、卵焼きを作って、朝ごはんを食べました』と教えてくれました。あれから、二か月くらい経つけれど、今も自分で作っていることを話してくれました。

みなさんも、朝ごはんに限らず自分の気付きを生活の中に、取り入れてみてくださいね。（※ 料理やお手伝いで火を使う時は、必ずおうちの人に相談して、約束を守って、安全に行ってくださいね。）

「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！ 小学生のみなさんの体には、生命にかかわる害があります！！

「夏の感染症」に気をつけよう！

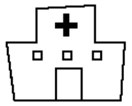
●食中毒

・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）

マダニ

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。



※もし、体に マダニがくっついていたら…自分で とろうとしないで、病院（皮ふ科）で、とってもらいましょう。

おうちの方へ

１学期は、定期健康診断をはじめ、児童の健康管理等、ご理解、ご協力をいただきまして、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、体も心も元気に過ごせることを願っています。

休み中、もしけがや病気などがあり、新学期に配慮が必要なこと等がありましたら、お知らせください。