



# ひだまり通信4

大塚小学校 保健室 令和6年7月26日 NO. 8

## 明日からいよいよ夏休みに入ります。

1学期は大きなけがや感染症の流行もなく、元気に過ごすことができました。2学期の始業式も、全員そろって元気に迎えられるよう、事故やけが、病気に注意して、楽しく充実した夏休みを送ってください。

### なつやすみの約束

#### 1 リズムある生活を送ろう。

休みだからと夜ふかししたり、朝ねぼうしたりするのは×！  
おきる時間、ねる時間は今までと変えずにリズムある生活をしてください。

**生活リズムを崩すのはかんたんですが、元に戻すのは大変です！**

**\*2学期生活リズムふい返し週間 8月23日(金)～8月29日(木)**



#### 2 汗をかくてたくさんあそぼう。

暑いからとクーラーのきいた部屋で1日中ゲームという過ごし方はおすすめできません。

**熱中症に気をつけて、体を動かして思いっきりあそびましょう。**

1学期にきめた「わが家のルール」を、夏休みもしっかり取り組もう！

#### 3 むし歯の治りょうや視力の精検をすませましょう。

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は夏休みが受診のチャンス。健康な体で2学期をスタートしよう。



#### ＜7月25日までの受診状況＞

歯科 : 50%    眼科 : 59%    耳鼻科 : 80%

**2学期に  
持ってくるもの**

◇健康カード  
\*おうちの方の印が押してあるかチェックしてね。



夏の学校に  
鬼の妖怪たちが現れて  
学校のみんが  
←一たらになっちゃった!  
それぞれの妖怪に合った  
正しい生活攻撃で  
退治しよう!

←一たら怒りをうつげる

正しい生活攻撃はどれかな  
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

**夜ふか死神**  
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

**A** □

夜ふかして寝不足になり  
授業中に寝てしまう

**お手伝いしな一反木綿**  
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

**E** □

全くお手伝いをしなくなり  
おうちの人に怒られる

**朝寝ぼ牛鬼**  
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

**B** □

朝起きられなくなり  
学校に遅刻する

**病気放ちようちゃんおばけ**  
病気でも病院に行かないちようちゃんおばけ

とりつかれると...

**F** □

病院に行かなくなり  
ケガや病気が悪化する

**朝ごはんぬキジムナー**  
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

**C** □

朝ごはんを食べなくなり  
力が出ない

**ごろごろくる首**  
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

**G** □

毎日ごろごろしてしまい  
体力が落ちる

**手を洗わな一本**  
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

**D** □

手を洗わなくなり  
病気になるしやすくなる

**ずっとゲーむじな**  
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

**H** □

ゲームをやめられなく  
なって目が悪くなる