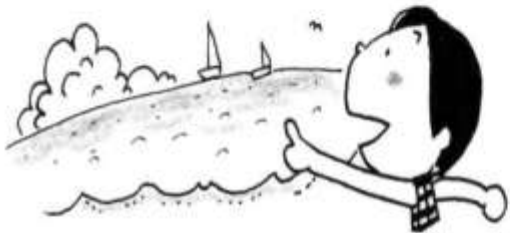


# ほけんだより

豊中市立原田小学校  
ほけんしつ  
2025年 夏休み号

げん き  
元気いっぱい、  
たの なる やす  
楽しい夏休みに!!



にち しょく  
1日3食しっかり  
た  
食べよう

にち しょく  
1日3食しっかり食べることは夏  
ばて ぼうし にく さかな  
バテ防止にもなります。肉や魚、  
やさしい かい えいよう  
野菜、くだもの、海そうなど栄養  
バランスよく食事をとりましょう。



はや はやお  
早ね早起きをしよう

がっこう やす  
学校は休みでも、みんなのから  
だのリズムはいつも同じです。  
はや はやお  
早ね早起きをして、からだのリズ  
ムを守ってくださいね。



ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症に注意

なつやす ちゅう ねっちゅうしょうたいさく  
夏休み中も熱中症対策をわす  
れずに!外に出かけるときは、  
ぼうし、タオル、すい  
ぼうし、タオル、水とうをもちま  
しょう。



すこ がっき なつやす  
あと少して1学期がおわり、いよいよ夏休みがはじまります。みなさんは長い休みをどんなふう  
うにすごそうと考 えていますか?夏休みの間も規則正しい生活を心がけて、毎日元気にすご  
してくださいね。

ちか  
かみなりが近づいてきたら

き ちか はな たてもの なか はい  
木の近くからは離れ、建物の中に入りましょう。  
ちか たてもの ばあい しせい ひく  
近くに建物がない場合は、姿勢を低くしましょう。



なつやす と  
「夏休みけんこうカレンダー」に取り組もう

なつやす ちゅう けんこう せいかつ  
夏休み中も、みなさんに健康な生活をおくることを意識してもら  
うために、今年も「夏休みけんこうカレンダー」をつくりました。自分  
で夏休みの健康目標をたてて、目標が守れた日には○、守れな  
かった日には×をつけてくださいね。保健委員会のみなさんが描  
いてくれたイラストに、好きな色をぬるなどして楽しく取り組んでく  
ださい。「夏休みけんこうカレンダー」は、「よい子の夏休み」の裏  
にあります。自分だけのカレンダーを完成させて8月25日(月)の  
しぎょうしき ひ たんにん せんせい ていしゅつ  
始業式の日に担任の先生に提出してください。

おうちのさたへ



けんこうしんだん しょけん こ けっか し わた  
健康診断で所見があったお子さまに「結果のお知らせ」を渡しています。まだ  
びょういん じゅしん ばあい なつやす りよう じゅしん  
病院で受診されていない場合は、夏休みを利用して受診していただきますよう  
ねが じゅしん けっか がっこう し  
お願いいたします。また、受診の結果につきましても学校にお知らせください。