



なつやす 夏休み号

令和8年(2026年)7月15日
豊中市立高川小学校 保健室

なつやす 夏休みまであと3日となりました。毎日暑い日が続いていますが、みなさん、あつ 暑さ対策はできていますか？なつやす 夏休みを楽しくすごすには、げんき 元気であることが一番です。なつやす 夏休み中も、「早寝早起きをする」「3食きちんと食べる」など、規則正しい生活を心がけてくださいね。



◆スマホ・タブレット わが家のルールを決めよう！

なつやす 夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…ということにならないように、おうちの人と話し合っ 合ってルールを決めましょう。自分が納得できるルールにすると、取り組みやすいです。

たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る など



◆歯みがきカレンダーをくばりました



ことし 今年も健康委員会のみなながいたイラストで「歯みがきカレンダー」を作りました。目標は決めましたか？なつやす 夏休みも自分のペースで歯みがきをがんばって、ピカピカの歯をめざしましょう。2学期の始業式に提出してください。表彰状をわたします。楽しみにしていてくださいね！

◆8・9月の保健行事

がっつき 1学期に一度の「身長と体重の測定」と「保健指導」をおこないます。体操服を忘れないようにしましょう!!

※身長を正しく測れるよう、測定しにくい髪型

(ポニーテールや頭の上にゴムが来るクルリンパなど)はさけてください。

※爪の検査もします。切ってください。

8/26	水	6年	31	月	3年
27	木	5年	9/1	火	2年
28	金	4年	2	水	1年

保護者の方へ



◎夏休みの生活について

長期休業中は生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると自律神経の調子が悪くなり、体に様々な影響を及ぼします（いわゆる夏バテのような状態）。

夏休み中も“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけ、お子さんと過ごしていただけたらと思います。



★ ★ ★ げんきに、けんこうに！ ★ ★ ★

もうすぐなつやすみ

もうすませた？
歯のちりようは
お早めに



うみでも山でも、
日やけに注意



す
スマホ・ケータイは
おうちのひとと使おう



グッドモーニング！
休み中でも
早ね早起き



な
なんども
おさらいしよう
熱中症予防



つ
つめたい食べ物・
飲みものは
ひかえめに



や
やさいを
とっていただきますか？
夏野菜もおすすめ！



す
すずしい時間を
うまく使って
勉強・運動



み
みずべはケン！
子どもだけで
行かないで！

