

# ほけんだより 7月

令和6年7月 No.3  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子登志雄  
保健室

あつという間に前期前半が終わりもうすぐ夏休みになります。  
今年は梅雨がゆっくりめでまだ、雨の日も続いています。梅雨が  
あけたら暑さも本番！こまめな水分補給をして楽しく夏を過ご  
しましょう！



## 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！ 自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好き  
な勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい  
学校生活から離れ、ちょっとのんびりするもの、もちろんあります。  
せつかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのた  
めに、気を付けたいのは時間の使い方です。  
今週は何をする？ 今日は何をしたい？ いろいろ考えて、カ  
レンダーや手帳に予定を書いてみませんか？ それも面倒くさい  
なら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！  
夏休みを充実させるのは、自分次第です！



## あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



水分ほきゅうはお水かお茶で



夏野菜もたくさん食べよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



今月の保健目標

からだや身のまわりをきれいにしよう！

## 汗、こまめにふこう



【保護者のみなさまへ】

## 健康カードを配布します！

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を配布します。昨年度からカードではなく、テ  
ータの記載されたプリントでの配布にしています。学校での回収は行いませんので、ご家庭での  
保管をお願いいたします。

### 全学年が実施する項目

身長・体重・視力・尿検査・内科検診（結核検診・運動器検診を含む）・眼科検診・耳鼻科検  
診・歯科検診

### 対象学年のみの項目

聴力検査（1・2・3・5年）心臓検診（1年生、他学年対象者）  
※欠席した場合などで記入されていない検診もあります。

健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院に行っていない人は夏休み  
中に診てもらいに行きましょう！

