

# ほけんだより

令和7年7月16日 NO. 5  
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

もうすぐ夏休みですね！暑さに負けず、毎日を楽しく過ごすためにも、しっかり寝て、しっかり食事・水分をとることが大切です。2学期、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



なつやす

## 夏休みのミッション！



### 1 歯みがきをがんばろう！

運動保健委員会で歯みがきカレンダーを作成しました。毎日3回、鏡を見ながらしっかり歯みがきをしましょう。



### 2 スマホ・ゲームの使い過ぎ注意！

テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなどはとても魅力的！でも長時間使うことで悪影響になることも…使う時間をコントロールしましょう。



レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

### 3 病気びょうきを治なおそう！

受診じゆ しん

あとまわ 後回あとまわしに  
ななってっていいまませせんんかか？



ちりょう ひつよう  
どこか治療ちりょうが必要ひつような  
ところがある人

けんこうしんだん けつ か  
健康診断けんこうしんだんの結果、  
受診じゆしんのお知らせを受け取うったのに  
まだ受診じゆしんしていない人

しんがっき はじ 新学期しんがっきが始はじまると、授業じゆぎょうや行事ぎょうじで忙いそがしくなり、なかなか病院びょういんへ行く時間じかんが取れなくなってしまうです。

じゆしん なつやす あいだ  
受診じゆしんは夏休みなつやすの間がチャンスです！

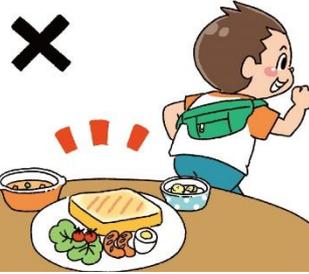
### 4 夏バテなつを予防よぼうしよう！



ひ 冷やしすぎ注意ちゅうい！



ゴロゴロしすぎ注意ちゅうい！



あさ め ちゅうい  
朝ごはん抜き注意ちゅうい！



つめ の ちゅうい  
冷たいもの  
の 飲みすぎ注意ちゅうい！



	ひ 日にち	ちゅういじこう 注意事項
はついくそくてい 発育測定	がつ 8月29日 (金)	たいいくぎ わす も 体育着 <small>たいいくぎ</small> を忘れず <small>わす</small> に持 <small>も</small> ってきましょう。 かみ け むす かた ちゅうい 髪 <small>かみ</small> の毛 <small>け</small> の結 <small>むす</small> び方 <small>かた</small> に、注意 <small>ちゅうい</small> しましょう。
し かけんしん 歯科健診	がつ 9月10日 (水)	とうじつ あさ は わす 当日 <small>とうじつ</small> の朝 <small>あさ</small> は、歯 <small>は</small> みがき <small>わす</small> を忘れず <small>わす</small> にしてきましょう。

おしらせ

保護者の皆様へ

9月20日(土) 学校公開の際に、学校保健委員会として、埼玉ヤクルトの水野浩之氏による「おなか元気教室」を開催します。ぜひお子様と一緒に御参加ください。お待ちしております。