



令和5年7月21日
浅子小中学校 保健室
児童生徒数配布
両面あり

いよいよ待ちに待った、夏休みですね。みなさんが、安全で健康に
過ごせることを心から願います。ほけんだよりをよく読んで、夏休みも
元気よく過ごしてくださいね。8月9日に会えることを楽しみにしていま
す。それでは、よい夏休みを！



夏休み（月～金） 元気チェックを入力しましょう

もうすぐ夏休み！

けんこうな生活のために

休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない



おてつだいや運動で
からだを動かす



冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



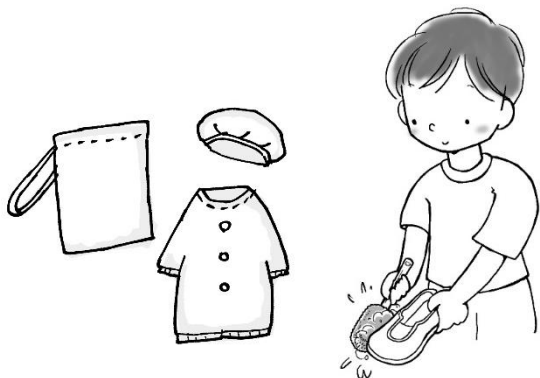
3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



夏休み中も、平日（月～金）は、タブレットを使って、元気チ
ェックを行います。毎朝学校で行っているように、クラスルー
ムを開いて、入力しましょう。

長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ！

上履き・運動靴のサイズを確認しましょう



夏休み期間中、給食着、シューズは家に持ち帰り
洗いましょう。給食着のボタンが取れている場合は、
つけましょう。シューズはサイズを確認し、小さくなっ
ていた場合は、大きいサイズに交換しましょう。

自分自身の成長を確認しましょう

本日、のびゆくからだ・健康診断
連絡票を配布しています。4～6月に行
われた健康診断の結果が書いてありま
す。おうちの人と確認をして、8月9日の
登校日に学校へ持っていきましょう。ま
た、歯の治療については、この休みを
有効に利用しましょう。ピンクの用紙を
学校に提出していない人には、**別紙**
治療のすすめを配布しています。ピンク
の用紙をなくした人は高橋先生まで伝
えにきてくださいね。

学年・組	通称	姓	名	氏	名
1年 組					
2年 組					
3年 組					

令和5年度
のびゆくからだ
佐世保市立浅子小中学校

年 組 児童氏名

校長 木下智美
担任 山田光孝

① この通知表はお子様の発育や健康状態の記録です。
② 病気の治療が必要なお子様には、別紙「お知らせ」を配付します
ので、専門医にご相談ください。
③ 学校では、健康や安全に気を付け、よい習慣をつけるよう努めて
います。ご家庭でもご協力をお願いします。

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカ
やいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、
相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知ら
れて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



スマホ依存症に なっていませんか？

