



令和6年7月23日  
浅子小中学校 保健室  
児童生徒数配布

あす 明日からみなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。長い夏休みの間

は気がゆるみ、夜更かしや朝寝坊をしたり、食べ物を食べ過ぎたり、冷たい飲み物を飲みすぎたりと、ついつい

不規則な生活になりがちですが、規則正しい生活を心がけることが大切です。また、病気やけがをしないよう

健康や安全には十分にきをつけて、元気で有意義な毎日を過ごしましょう。

なつやすみ ちりょう  
**夏休みは治療のチャンスです。**



歯科や眼科の受診が必要な人は早めに受診をしましょう。虫歯は放置しても良くなることはありません。休みの

間に治療を終わらせてください。歯医者さんはなかなか予約が取れません。早めの予約をしましょう。受診や

治療が終わったら、視力カードやピンクの歯・口の健康診断結果のお知らせ用紙を学校へ提出してください。



けんこうかんさつ にゅうりよく  
**健康観察の入力をしましょう。**

なつやすみ ちゅう へいじつ げつ きん つか おこな まいあさがっこう おこな  
夏休み期間中も、平日（月～金）は、タブレットを使って、健康観察を行います。毎朝学校で行  
っているように、クラスルームを開いて、入力をしましょう。

なつやすみ きにゅう  
**夏休み あさごっこカードに記入をしましょう。**

まいにち けんこうせいかつ  
毎日の健康生活について、できたところには○を、できなかったところには△をつけましょう。また、おきた時刻

やねた時刻の記入をしましょう。メディアの使用については、お家の方と使用時間などのルールを決めてから使  
いましょう。

よる ねる じかん  
夜、寝る1時間までにはメディアの使用はやめるようにしましょう。また、お家の方から毎日確認のチェックを  
もらってください。

8月29日（木）に学校への提出をしましょう。