



令和6年7月9日 中野区立中野本郷小学校 校長/角田 恒一 保健室発行 No.4
～ お家の人と一緒に読みましょう ～

もうすぐ夏休み

みなさんは、夏休みをどのように過ごす予定ですか？のんびりすることも大切ですが、明日は何をする？今週は何をする？と、予定を立てると、夏休みを充実させることができますよ。ぜひ、やりたいことにチャレンジしてみてくださいね！

なつやす むくしよ
夏休みの目標



<夏を元気に過ごすための5つのポイント>

な
夏バテ予防に、バランスよく食べよう。

つ
冷たいものや清りよう飲料水の飲み過ぎに注意。



砂糖には、脳のエネルギー源や運動直後のつかれを回復させる働きがありますが、肥満やむし歯などへのえいきょうもあります。1日20g程度が望ましいと言われています。

小学生は、1日9～12時間のすいみん時間を確保することが推奨されています。



や
休みの日でも、はやねはやおきが続けよう。

す
水分をこまめに補給して、熱中症を予防しよう。

み
身近なことでもOK
お手伝いなどで体を動かそう。

保護者の方へ

春の健康診断の結果を配付します。定期健康診断の記録は、ご家庭で保管してください。受け取りになりましたら、保健連絡袋の裏面のお子さんの学年の「春」に押印をお願いします。保健連絡袋は、7月12日(金)までに担任に提出してください。1年生には、心臓検診の結果のおしらせも配付しております。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあり、まだ受診されていないご家庭は、ぜひ夏休みにお済ませください。学校医診療所では、学校保健に関する文書料は学校生活管理指導表を除いて、無料となります。

～病院に行く？救急車を呼ぶ？迷ったら「#7119」～

東京消防救急相談センターに電話で相談することができます。症状に基づく緊急性の有無や受診の必要性に関するアドバイス、医療機関案内のサービスを受けることができます。

～夏休みのスクールカウンセラー勤務日について～

7/22(月)、7/29(月)、8/5(月)、8/19(月)、8/26(月)の8:15～17:15に、志村SCが勤務しています。相談したいことがある場合は、ぜひ学校までご電話(03-3299-1059)ください。