

令和8年7月16日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 養護教諭

夏休みが始まります。ついつい夜ふかしをしたり、朝起きる時間がおそくなったりして生活リズムがくずれがちです。夏休みを楽しく過ごすための秘けつは、生活リズムを正しく保つことです。「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にして、健康に気をつけて夏休みを過ごしましょう。2学期、また元気にお会いしましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

① ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

② しょう

はや
早
おそくまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

③ につかり

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。

④ 補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

⑤ の

えい
栄養
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

充実した夏休みにしよう！ 5日間チャレンジ

もうすぐ始まる夏休みをもっと楽しく
すごすために、目標を決めて毎日の習慣にしよう。

できたら絵に色をぬってね！

メディア 例) 夕ごはんの後はメディアを使わない
目標) テレビやパソコン、ゲーム機やスマホなど

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

しゅくだい 例) 毎日11時までにしゅくだいをする
目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

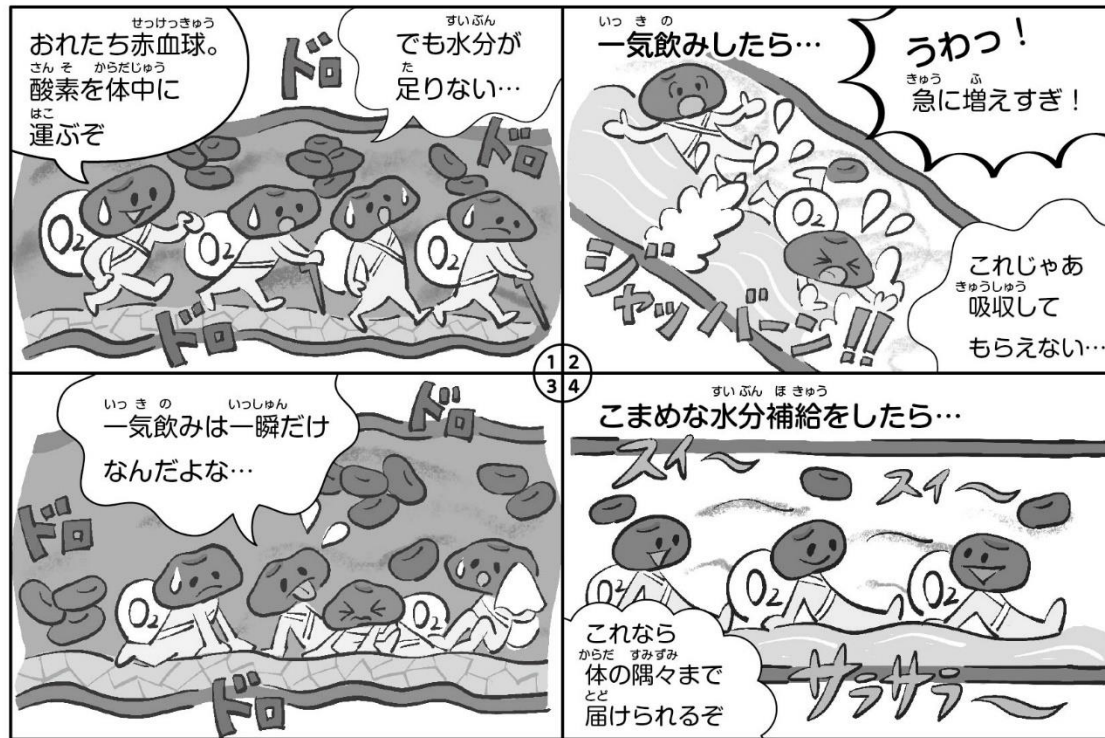
すいみん 例) 夜9時までに寝る
目標

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

このページのイラストは、すべてフリー素材です。

うらもあります

水分はとり方も大事



ポイント 水はこまめに飲みましょう。



そのおしゃれ

もう少し待って

化粧や染髪、大人はやっているのに、どうして私たちはだめなの？

なぜなら…

成長期の体には、化粧やアクセサリーなどの刺激による影響が大きいから

皮膚が薄いので、化粧品や染毛剤の化学物質でかぶれてしまう

皮膚からの吸収力が強く、アクセサリーで金属アレルギーを起こしやすい

カラーコンタクトレンズ装着の影響で、目が酸素不足に

傷あとやアレルギー、失明など、治せない影響を残すことも！

大人になってからおしゃれを楽しむためにも、今は自分の体を守る行動を。

夏の三大感染症

ヘルパンギーナ

手足口病

咽頭結膜熱

近年はインフルエンザが夏に流行することも。夏も感染対策の基本・手洗いを忘れずに。

今年は手足口病が流行しています。口の中や手のひら、足のうらに発しん（ぶつぶつ）ができたり、発熱したりします。

ウイルスがふくまれたせきやくしゃみを吸いこんだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。せきやくしゃみをするときは、口や鼻をティッシュやハンカチでおさえるせきエチケットを心がけるようにしましょう。

また、手足口病はアルコール消毒の効果がないので、ハンカチを持ち歩き、こまめに手洗いするようにしましょう。



保護者のみなさま

3学期に学校保健委員会を開催します。講師をお招きしての講演会を検討しています。保護者の皆様の知りたい・聞いてみたい・興味がある・悩んでいるのでヒントが欲しい…等のご意見をお聞かせください。

当日の参加の有無にかかわらず、ぜひお考えをお聞かせください。皆様からいただいたご意見を、今後の参考にさせていただきます。

回答期限：7月31日までにいただければ幸いです