

羽村市立小作台小学校（令和8年7月17日）

《児童のみなさんへ》

来週から、いよいよ夏休みです。暑い夏を乗り切るために、朝きちんと起きて、朝ごはんを食べ、生活リズムをくずさないことがとても大切です。

熱中症や夏バテなどで、体の調子をくずさないように、元気に過ごしてくださいね！



なつやすみもけんこうに！

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いづんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。



夏にも、はやりやすい感染症があります。夏休み中もハンカチを持ち歩き、手洗いをしっかりしましょう。手についた細菌やウイルスがとれるので、一番の感染予防になります。

【ポスターを募集します！】

「歯と口の健康に関するポスター」を募集します。締め切りは9/1（火）です。興味があって、描いてみたいと思う人は、保健室へ画用紙を取りにきてください。

《保護者の方へ》

もうすぐ1学期が終わります。保護者の皆様には、ご協力いただき、ありがとうございました。

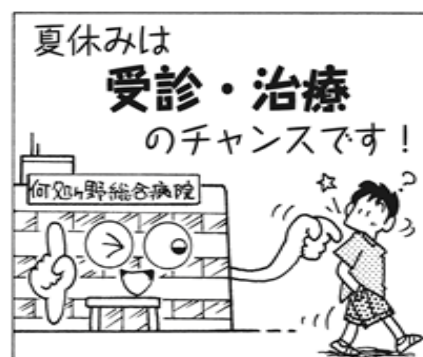
例年夏休みになると、生活習慣が乱れ体力が低下するお子さんが見られます。大人も「夏バテ」する季節です。夏休み中も変わらず「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけてください。また、暑い日が続くことが予想されます。引き続き熱中症対策にもご協力ください。

夏休み明け、また元気な子供たちに会えるのを楽しみにしています。



【早めの受診をお願いします】

定期健康診断で疾病等が見付かり、まだ受診されていないという方は、夏休みを利用して専門医を受診してください。治療や相談が終わりましたら結果を学校にお知らせください。むし歯や視力低下は、日常生活や今後の健康にも支障をきたすことが考えられます。ご協力よろしくお願いします。



【落とし物について】

夏休みの個人面談期間中、1学期に届けられた落とし物を事務室前に展示しますので確認してください。夏休み中には、持ち物に記名されているか、名前が薄くなっていないかなどの確認をお願いします。

お子さんの様子が心配なときは…

長期休暇の終わりに近づくと、心身の調子が悪くなるお子さんもいます。

・不安・心配・恐怖・無気力・睡眠障害・原因不明の体調不良が続く…

心身のバランスが崩れると、上記のような症状が出る人が多いといわれています。お子さんの様子が心配なときは、早めに専門家まで相談されることをお勧めします。

羽村市教育相談室

- ★電話相談や面談対応ができます。
- ★電話には通話料がかかります。

090-1406-1223

090-5258-1223

24時間子供SOSダイヤル

- ★24時間体制で相談できます。

0120-0-78310

東京都教育相談センター

- ★24時間体制、メール相談もできます。

0120-53-8288