



児童数配布  
2023. 7. 19  
柏市立富勢東小学校  
いえひとよ  
家の人と読んでください

いよいよ楽しみにしている夏休みにはいります。ワクワクしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険もいっぱいです。楽しい夏休みを過ごしてください。そして9月には、元気いっぱいの顔を見せてくださいね。



7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

熱中症予防のポイント

**げんき 元気** のもと「早寝早起き」。

夏休み中も生活リズムをくずさないこと。

ごはんをしっかり食べて、夏バテを防ごう！

**いっぱい** 遊んで、暑さに負けない体力を。

ケガに注意して

楽しい夏休み に！

勉強や病気のちりょうも忘れないでね！

こまめに水分をとる

食事をしっかりとる

睡眠を十分とる

涼しい服装で、外出時には帽子を！

**れんらく**

① 健康診断の記録は、9月の発育測定の結果を載せて、10月にお渡しします。健康診断の結果について、早めに知りたいなどありましたら、保健室の福谷まで連絡してください。

② 夏休み中の歯みがきカレンダーを「クラスルーム」に入れていただきました。詳しくは、担任の先生に聞いてください。磨いた回数で、イラストがかわります。ぜひ使ってみてくださいね。(提出はしなくて大丈夫です)

③ 柏市内でもヘルパンギーナ等の感染症が流行っています。東小でも7月は咳と発熱で欠席する子が多かったです。休みになっても気を抜かず、手洗い・うがいはしっかりやりましょう。