

# ほけんだよい

令和8年 7月 16日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



もうすぐ夏休みです。今年の夏はいつにも増して厳しい暑さになりそうです。生活習慣を整え、暑さに負けない体力をつけて備えましょう。

健康診断で見つかった病気を治す良い機会でもあります。まだ治っていない人は病院で治療しましょう。



SNS やネットゲームに関係したトラブルが増えています。ネットにつながる電子機器を使う時には、必ずおうちの人と使い方やルールを確認しましょう。

夏休みは楽しいイベントやお出かけで、ついつい動画や画像をアップしたくなります。それは、犯罪や事故に巻き込まれるきっかけとなります。休みに入る前に、もう一度気を引き締めて情報をネット上に上げないように確認しましょう。

さそいの誘いに乗らない

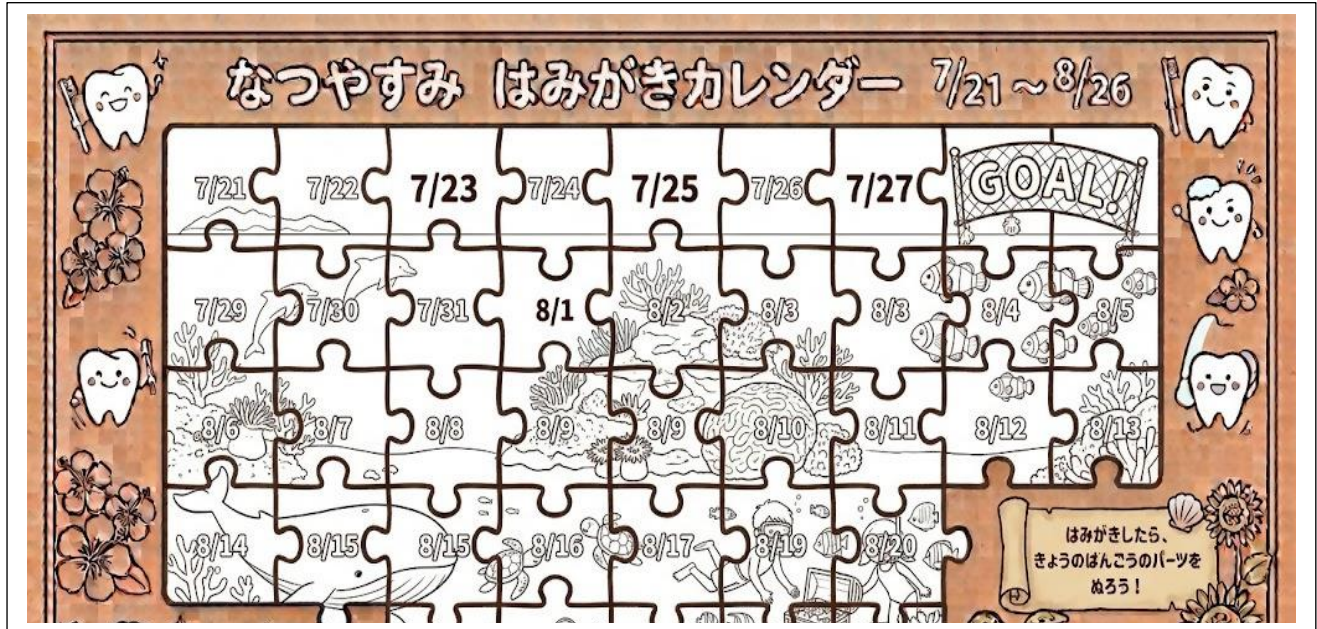
へんな変なサイトに入らない

がどう画像や動画をあげない



## 今年も歯みがきカレンダー配ります

今年も歯みがきカレンダーを配ります。歯みがきしたら色を塗るタイプです。毎日歯をみがいて健康な歯を保ちましょう。カレンダーは新学期、担任の先生へ提出します。



保護者の皆様へ

一学期がもうすぐ終わります。定期健康診断では、提出物や各検査での準備等、ご協力ありがとうございました。一学期は、激しい気温差による体調不良が多く、急なお迎えをお願いすることも多かったのですが、すぐにお迎えや受診の対応していただきました。重ねてお礼申し上げます。

東京都内では、手足口病が流行しているようです。また、今年も酷暑による熱中症の危険が心配されています。早め早めの予防で健康に夏を過ごしてください。2学期に元気な子供たちにまた会えるのを楽しみにしています。