

ほけんだより

なつやす ごと
夏休み号



R4.7.14
宮前小
保 健 室



待ちにまった夏休みですね♪
夏休みを、元気にすごせるように、下_{した}に書いてある2つのことを
特_{とく}にがんばって取り組んでみてください。
健康第一で、充実した夏休みにしてくださいね。30日に元気な
みんなに会えるのを楽しみにしています！

その1



その2



せいかつリズムカレンダーにとりくもう！

☆夏休みの宿題です。

☆くわしいやり方は、せいかつリズムカレンダー
を見てください。

アウトメディアとは…

メディア（テレビ、ゲーム、インター
ネットなど）から、はなれてすごす時間
をつくることです。

せいかつ生活リズムを整える4つのポイント

ポイント1



あさ たいよう ひかり
朝、太陽の光をあびる

ポイント2

あさ
朝ごはんをたべる

ポイント3

てきど うんどう
適度に運動する



ポイント4

ねる1時間前にはテレビ、
ゲーム、パソコンなどをやめる



初級

1日3回
ごはんを食べるときは
メディアから離れる

中級

メディアと関わるのは
1日2時間までにする

上級

1日中、メディアから
離れて過ごす



おうちの人と相談して
チャレンジしてみよう！



2学期 発育測定を行います！



日にち	対象	注意事項
8月31日(水)	5・6年生	★ <small>たいいくぎ おこな</small> 体育着で行います。
9月1日(木)	ゆめ、3・4年生	★かみの毛 <small>け むす</small> を結ぶときは、
9月2日(金)	1・2年生	<small>よこ むす</small> 横で結びましょう。



夏休み中も感染症対策にご協力をお願いします

夏休み中も、基本的な感染症対策（マスク着用、手洗い・手指消毒、三密を避ける）を継続していただきますよう、ご協力お願いいたします。

- (1) **毎日、検温・健康観察をし、リバーに入力**をお願いします。
- (2) **本人が陽性者**になった場合には、**学校まで電話**でご連絡ください。
(平日 8:30~17:00 8月11日~16日は閉庁しています。)



夏休みの間に治療を済ませよう

健康診断の結果、再検査や治療が必要なお子さんに、「治療のすすめ」をお渡ししています。

まだ、受診されていない(受診結果の提出がない)お子さんには、「受診のすすめ」を再度配布しました。夏休み中を利用して一度受診していただきますよう、お願いいたします。受診後、結果を学校までご提出ください。

保護者の皆様へ ~定期の予防接種はお済みですか?~

予防接種	標準的接種年齢(対象年齢)
日本脳炎第2期(※)	9歳(9~13歳誕生日の前日まで)
二種混合	11歳(11~13歳誕生日の前日まで)

予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。

定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。

(※ワクチンの出荷再開に伴い、全接種対象者の接種が可能となりました。)



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けようね♪

■ 予防接種についてのお問い合わせ ■
 所沢市保健センター健康管理課
 電話 04-2991-1811
 メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp