

ほけんだより 7月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和8年7月16日

夏休みの過ごし方を考えよう！

長いお休みになります。メリハリのある生活が送れるよう、家族で声を掛け合いながら、楽しい夏休みをお過ごしください。

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は？	時	寝る時間は？	時
ごはんの時間は？	朝 時	昼 時	夕 時
宿題の時間は？	時～	ICT機器の使用時間は？	分まで
うちのお手伝い			

をがんばる！

特別じゃない思い出もすてきです

夏休み、テレビで旅行や行楽地のニュースを見ていると、「自分は何もしていないな」という気持ちになることもあるかもしれません。でも、思い出は、イベントの大きさよりも、心に残るかどうか大切です。アイスを食べながら友達と笑った時間や、夕焼けの空を見上げたひとときなど、ふと思い出すような夏の思い出もすてきです。

【児童のみなさんへ】 夏休みこそ大切にしたい「相談する力」

- ・ なんだか元気がでない
- ・ よくねむれない
- ・ 急に涙が出る
- ・ なんとなくつらい
- ・ イライラする
- ・ 悩みがある

困っているときに、一人で抱え込まず、「聞いてほしい」「たすけて」と言えることは、とても大切な力です。うちの人、学校の先生、信頼できるまわりの大人にお話してみてください。お盆で学校が閉まっているときは、宮城県の相談先もあります。

☆24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310 (365日 24時間)

☆みやぎSNS相談 (LINEによる相談) (365日 18:00～21:00)

☆SOSミニレター (カウンセリング室前にあります。電話、メール、ライン相談も可。)



健康診断のまとめを配付します

4月から6月まで、保健調査票の提出や健康診断の準備などにご協力いただき、ありがとうございました。夏休みの個人面談で、健康診断のまとめを配付します。表面に結果、裏面に結果の見方が記載されていますので、お持ち帰りいただき、ご家庭でご活用ください。



⚙️「未受診」と記載されているものは、検診日にお子様が欠席されたため、受けられなかった検査です。心配なことや気になることがあるときは、かかりつけ医を受診してご相談ください。

⚙️子供の発育はそれぞれに違って、身長が伸びるタイミングなども違ってきます。体質や遺伝による影響もありますが、中には病院で治療ができる低身長や、一時的に身長がぐんと伸びる成長異常などが隠れていることもあります。学校の検診では所見がなかった場合でも、心配なことがあるときは、成長曲線を持参の上、かかりつけの小児科等で相談することをお勧めします。

紫外線対策をしよう

日焼けは紫外線によるやけどの一種です。ひどい日焼けになると、強い痛みや水ぶくれ、腫れ、発熱や頭痛を起こすこともあります。また、紫外線を浴びすぎると、少しずつダメージが蓄積され、将来の皮膚や目の病気の原因になることもあります。

一方で、日光にはよい働きがたくさんあります。朝や夕方などのやわらかい日差しを適度に浴びることで、体内でビタミンDが作られ、丈夫な骨や歯を育てる助けになります。また、生活リズムを整え、毎日を気持ちよく過ごすことにも役立ちます。

