

# ほけんだより 夏休み号



下野市立細谷小学校 保健室  
令和6年7月 発行

みなさんが待ちに待った夏休み!今年の夏はどんなことに挑戦しようかな?どんなことをして過ごそうかな?とワクワクしている人もきっと多いはず。楽しい夏の思い出をたくさんつくって下さいね。

9月にはみなさんがニコニコ笑顔で元気に登校してくることを楽しみにしています。



## ◆夏休み中に受診をしましょう◆

6月の終わりに健康診断の結果をお知らせしました。お家の人と一緒に自分の結果を確認しましたか?病院での詳しい検査や治療が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しています。「結果のお知らせ」を受け取った人は夏休み中に病院を受診しましょう。

## ◆生活リズムを崩さないようにしましょう◆

学校がない夏休みは、どうしても生活リズムが崩れがち。生活リズムや生活様式が変わってしまうと9月、学校が始まったときに、みんなの身体がうまく学校モードに切り替えられません。夏休みの間も、できるだけ普段と変わらない生活リズムを心がけましょう!

早寝早起き!



歯みがきは  
最低でも1日2回!



1日3食

しっかり食べよう!



運動も忘れずに!



宿題は計画的に!



**被害者にも加害者にもならないために**

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散しただけに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばら撒かれたら裸の自撮りを送れ」と脅された。

簡単な作業で10万円。高校生でもOK!と言われて引き受けた「闇バイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。

困ったときは迷わず大人に相談を。

保護者の皆様へ

## お子さんの診療無料です!

☆下野市ではこども医療費助成制度によって、市内18歳までの全てのこどもにおいて、保険診療に係る自己負担分を、全額市が負担しています。「結果のお知らせ」を受け取りましたらぜひ受診をお願いします。なお、受診後は結果のお知らせの下部、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

※歯列矯正等、自由診療となるものは、こども医療費助成制度の対象となりません。

## ◆ご協力ありがとうございました◆

6月に実施した歯みがきカレンダーや、小中一貫教育の取り組みとして先日実施した歯垢染め出しでは、保護者の皆様のご協力、誠にありがとうございました。本校児童の歯みがき習慣について確認することができました。歯みがきの仕方や頻度、口腔内の状況には個人差がありますが、保健室からは夏休み中も1日2回(朝・夜)は歯をみがこう、みがき残しを少なくしようと啓発しています。

保護者の皆様におかれましては、今回の歯みがきカレンダーや歯垢染め出しの結果を踏まえ、引き続きお子さんへの声掛けをして頂ければと思います。どうぞよろしくお願い致します。

## ◆◆夏休み中のLEBERの入力について◆◆

夏休み中は、LEBERへの入力はなしで差し支えありません。元気にお過ごしください。9月から入力を再開してください。よろしくお願いします。