



お家の人と一緒に読んでね

令和8年7月号  
品川区立源氏前小学校  
校長 坂詰 晃  
養護教諭

長い6月が終わりました。6月中は気候も安定せず、暑い日もあれば、肌寒いと感じる日もありました。日々の疲れも重なって、頭痛や腹痛、気持ちの悪さといった症状を訴える人が多くいました。7月はますます暑くなります。規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動)をベースに、1学期を元気に締めくくり、楽しい夏休みを迎えましょう。夏休みの間、病気や事故等がなく、元気に2学期をスタートできることを楽しみにしております。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



湯船に浸かると、血管が広がり、血の流れがよくなり、からだ全体に栄養がいきわたります。疲れがとれて、よく眠れます。夏も湯船にゆっくり浸かりましょう。

～保護者の方へ けんこうカードの確認をお願いします～

今年度の定期健康診断が終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。7月6日(月)にすべての結果が記録された「けんこうカード」を、一度お返しします。内容をご確認ください。見開き両ページの保護者確認欄(2か所)に押印の上、7月10日(金)までに担任へご提出ください。

また結果のお知らせをもらって、まだ受診が済んでいない人は、夏休みを利用して受診・治療をするようにしてください。特に、耳鼻科・眼科は、症状が悪化してしまう場合があるため、医師の許可がないと水泳授業に参加できません。よろしくお願いいたします。

～6年生の保護者の方へ～

日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に、子宮頸がんの原因となるHPVの感染を防ぐワクチン(HPVワクチン)の接種を提供しています。対象者は公費により接種を受けることができます。詳細は右のQRコードをご参照ください。



スタート

にあてはまる言葉は何でしょう。完成させながらゴールを目指しましょう。①～⑦の文字を数字の順につなげると、メッセージがあらわれます!(ひらがなで)

① 休みの間も学校に行く時と同じ時間に起きよう。    ②

② 1日のパワーの源! しっかり食べましょう。     ①

③ 食事のあとは毎回しましょう。   ④

④ 道路での事故に気をつけて。これを守りましょう。     ⑥ **ルール**

⑤ 明日も元気に過ごすために早くふとんに入りましょう。

⑥ シャワーではなくぬるめの温度で湯舟につかりましょう。

⑦ スマホやパソコン、テレビの時間を減らして団らんや外遊びの時間を作りましょう。 **アウト**  ③

⑧ 暑い日は特にこれに注意!  ⑤

⑨ 健康診断のあと、お知らせをもらったらいききましょう。   ⑦

ゴール

夏休みまであと少し  
保健室からメッセージです!

2学期もげ

①  ②  ③  ④  ⑤  ⑥  ⑦

へ来てね!