

ほけんだより



令和7年7月16日号
野田市立尾崎小学校
保健室

そこで暑い日が増えてきました。熱中症を防ぐためにも、睡眠をとる時間帯があるほど外で運動ができない暑い日が増えました。じゅうぶん取り、朝ごはんを必ず食べましょう。

たいようのひざようい ひやどめ 日差しをふせぐ用意 ぼうしや日焼け止め



のどかわく まえにしよう 水分補給



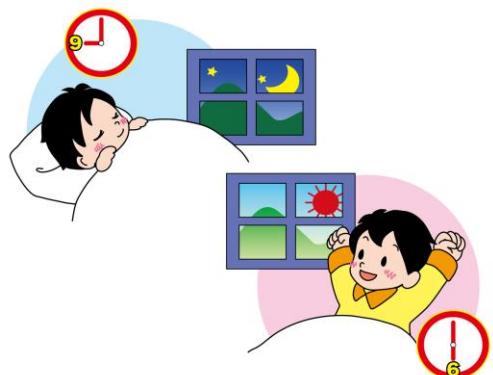
しょくじのあとは ^は歯をみがこう



いつも石けんで手を洗い 感染症予防



なんでもバランスよく食べて 夏バテふせごう



ついつい 夜ふかし 要注意 スマホやゲームは時間を決めて

やくそくだよ 川や海 水の近くに 子どもだけで行きません

い は め みみ ちりょう
すぐ行こう 歯・目・耳の治療へ

みなさんが びょうき 病気やけがを しませんように 9月に元気に会いましょう！

なつやす ちゅう おも そうだん
夏休み 中も、いやな思いをしたり、こまつたりしたことがあつたら相談しましょう。
でんわそうだん はんごう
<電話相談の番号>



★24時間こどもSOSダイヤル 0120-0-78310 (なやみいおう)

★千葉県子どもと親のサポートセンター(24時間) 0120-415-446(メールでもOK)

・「禁菸」ごっこ親のうぶ トセント (24時間)
ちば でんわ じかん
・子育のちの電話 (24時間) 042-227-2000

★十葉いのうの電話(24時間) 043-227-3900

★チャイルドライン千葉(16:00~21:00) 0120-99-7777(チャットでも相談できます。)
おさきしおうがこう 04-7129-8166 (金曜日:8/7~8/16 がこうじゅくは開まっています。)

おうちの方へ

日頃より学校保健活動へのご理解・ご協力をありがとうございます。

★前期に実施した健康診断の結果をまとめました「定期健康診断結果のお知らせ」というプリントを配付いたしましたので、ご覧ください。

★医療機関での検査や治療が必要な方には、すでにプリントでお知らせしています。夏休みを利用しての受診をおすすめします。とくに、むし歯については、時間のある夏休みのうちに受診しましょう。また、学校より管理手帳（管理指導表）が渡されている人も早めにご受診ください。