

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

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

たいようの 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 歯をみがこう

いつも 石けんで手を洗い **感染症** 予防

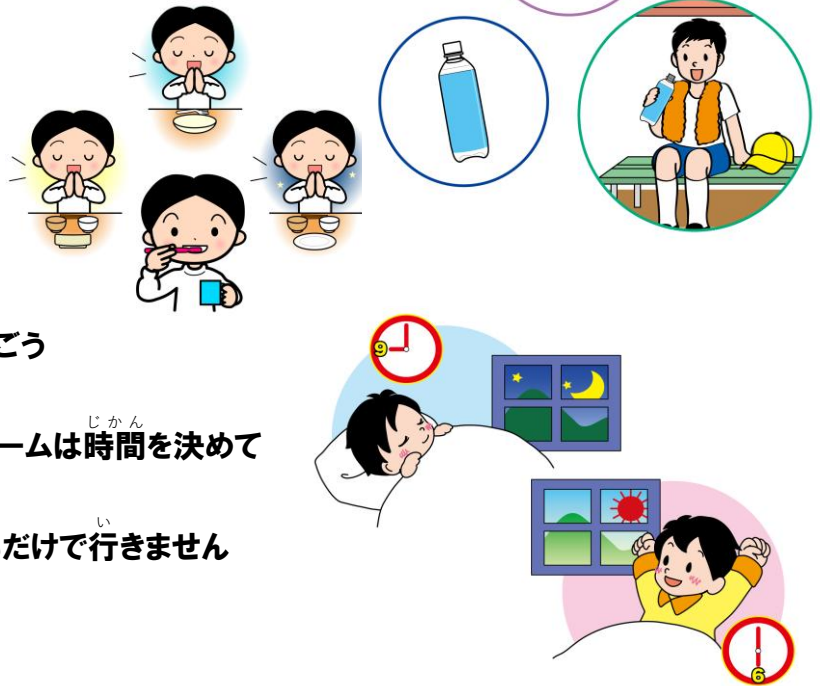
なんでも バランスよく食べて **夏バテ** ふせごう

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

すぐ 行こう 歯・目・耳の治療へ

みなさん が 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！



夏休み中も、いやな思いをしたり、こまったりしたことがあったら相談しましょう。

＜電話相談の番号＞

★24時間子ども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。）

★千葉いのちの電話（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。）

★尾崎小学校 04-7129-8166（全土日・祝日・8/7～8/16学校は閉まっています。）



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。