



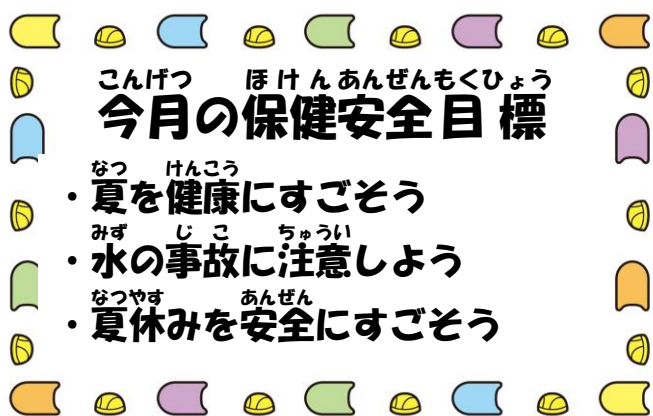
じどうのみなさんのための

7月のほけんだより

令和7年7月3日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今年は気温が高く、外で遊べない日が多いと感じますね。地球温暖化の影響で、今後も外で遊べない日が多くあるかもしれません。でもそんなときも、室内で楽しく遊べるアイデアがあるといいですね。みなさんはどんな室内遊びが好きですか？ぜひ梅木先生にも教えてくださいね。

さて、もうすぐ夏休み。夏休みは水の事故に注意。海や川、沼などには、必ず大人の人といっしょに行くこと！そして、「いかのおすし」を家族で確認しましょう。
健康・安全に気をつけて、楽しい夏を過ごしましょうね。



今月の保健安全目標

- ・夏を健康にすごそう
- ・水の事故に注意しよう
- ・夏休みを安全にすごそう

熱中症、
注意してー！



学校に持ってきている歯ブラシは、毛先が開いて古くなったら交換しましょう。夏休みも歯みがきを忘れずにね。むし歯等がある人は、夏休み中におうちの人と一緒に歯医者さんにいけるといいですね。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない