



ほけんだより 7月

令和7年7月1日
佐倉市立印南小学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう

今月の保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



まいにち 30度を超える暑さが続き、むしむししていたり、急な雨でジメジメしていたりする天気のため、「頭が痛い」や「お腹が痛い」という保健室への来室が増えています。あともう少しで夏休みです！楽しい夏休みを迎えられるように、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さにまけない体をつくりましょう。毎日を元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ご飯」が守れるよう、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう！！



3ごくしよう

水とうを持ってきて、
休み時間ごとに3回
ごっくんしよう！

ぼうしをかぶろう

外に出るときはかならず
ぼうしをかぶろう！

こまめに休けい

無理せずに、こまめに休
けいしながら、遊んだり、
活動したりしよう。



どちらを飲みますか？

「水分ほきゅうが大事！」と言って、ジュースやスポーツ飲料をゴクゴク飲みすぎると・・・

“砂糖のとりすぎ”になってしまいます。

はげしい運動ではなく、日常生活での水分ほきゅうは、
水かお茶にしましょう。

砂糖をとりすぎると、**疲れやすい・むし歯になりやすい・太りやすい**にもつながります。



【熱中症予防の3つのキホン！】



①早寝を心がける



②朝ごはんを食べる



③水分をとる

睡眠時間をたっぷりって
疲れをのこさない！！

おうちの方へ

・健康のきろくについて

7月7日（月）に配付する健康のきろくは、内容を確認し、7月11日（金）までに学級担任へファイルのみ返却してください。内容について気になることがありましたら、養護教諭（竹尾）までお知らせください。（今年度より回収方法が変更されています。中身は抜いて、ファイルのみ返却ください。）

・治療済み証について

各健康診断で受診勧告書を配付いたしましたが、さっそく多くのご家庭から、治療済証を提出していただきました。印南小学校では、各健康診断の治療済み証の提出率を算出しています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

まだ受診が済んでいないお子様は、夏休み中の受診をおすすめします。なお、健康のきろくに押してある治療済の印は、7月4日（金）までに提出された治療済証が反映されていますのでご承知おきください。治療が終わりましたら、治療済証の提出をお願いします。

・水の事故について

夏は、海や川やプールなどに行く機会が増えると思います。水の事故はいつどこで起きるかわかりません。子どもだけで海や川やプールなどの水辺に行かないよう、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。

・お願い

4～7月の学校の保健活動と、子どもたちの毎日の健康観察にご協力をいただきましてありがとうございます。4～6月は、感染症の流行がみられることもなく、元気に過ごしている様子が見られました。

また、本校では、熱中症対策として水分補給の声掛けや、その日の気温や、熱中症対策の校内放送を行っております。今年の夏も大変暑くなることが予想されていますので、夏休み中の水分補給や、帽子の着用、暑い時には日陰に入るなど、熱中症対策についてご家庭でもご指導よろしくお願いいたします。子ども達や保護者の皆様にとって楽しい夏休みとなることを、職員一同心より願っています。

