

ほけんだより 7月

令和7年7月1日(火) 蕪川小学校 保健室

7月はみなさんが待ちに待った夏休みに入ります。熱中症や夏バテで体調を崩さないよう、健康に気を配って夏休みをむかえ、楽しい夏を過ごしましょう。

暑い夏を健康に過ごそう

夏バテに注意しよう

- ① 冷たいものの食べすぎに気をつける
- ② クーラーで体を冷やしすぎない



熱中症を予防しよう

- ① こまめに水分をとろう
- ② 外に出る時は、ぼうしをかぶろう



暑さに負けない体づくりのために

- ① 「規則正しい生活」
- ② 「バランスの良い食事」
- ③ 「十分な睡眠」



皮膚を清潔にしよう

汗をかいたら
こまめにふいたり
着替えましょう。
あせもの予防にもなります。



夏休みは受診・治療のチャンス

定期健康診断後、検査や治療が必要な人に「受診のすすめ」を配布しました。ふだん習い事などで忙しい人は、夏休みを利用して検査や治療をすませましょう。

7月の予定

学校保健委員会

日時：7月 8日(火) 13時30分から14時30分
場所：東多目的室

学校医の先生方による講話を予定しています。テーマは内科校医 小島 章先生「身体の健康について」、歯科校医 長島 広明先生「歯並びに良い習慣」、学校薬剤師 木村 志乃先生「薬物乱用防止について」となっています。お時間のある保護者の方はぜひご参加ください。