



7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなります。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けないように過ごしましょう。

今月の保健行事



日にち	項 目	対 象
1日(火)	体重測定	B 部門高等部2年生
2日(水)	体重測定	A 部門高等部
3日(木)	体重測定	B 部門高等部3年生
4日(金)	体重測定	B 部門高等部1年生
7日(月)	小児神経科診(宮田 Dr.)	9:00~12:00 対象者別途お知らせ
9日(水)	体重測定	B 部門小学部
10日(木)	体重測定	A 部門小学部低学年
11日(金)	体重測定	A 部門小学部高学年
	整形外科診察(岡田 Dr.)	AM A 部門対象者別途お知らせ
14日(月)	体重測定	A 部門中学部
15日(火)	体重測定	B 部門中部
	整形外科診察(上出 Dr.)	AM A 部門対象者別途お知らせ
16日(水)	精神科相談(西根 Dr.)	10:00~15:00 対象者別途お知らせ

*指導医来校…1日(火)、3日(木)、9日(水)、14日(月)、15日(火)

*摂食相談…1日(火)、8日(火)、11日(金)

歯みがきカレンダーをくばります。

今年も夏休みの期間、歯みがきの習慣が定着するよう「歯みがきカレンダー」を配布します。「歯みがきカレンダー」といっしょに、赤染めの綿棒を配布します。興味のある方は御使用ください。毎日、歯みがきで丁寧に磨いているつもりでも、磨き方のくせや利き手によって磨き残しがでることがあります。磨き残しがいないか御家庭でチェックし、お子さまにあった方法で歯みがきをしましょう。



配布日：7月16日(水)

提出日：9月1日(月)

重要!

令和7年度第1回学校保健委員会主催の講演会を開催いたします。

日 時：令和7年7月23日(水) 13:30~15:00

場 所：本校西棟体育館

テーマ：(仮) 学校生活と睡眠

後援者：江戸川大学睡眠研究所 顧問 福田一彦先生

※6月20日に classi にて配信した学校保健委員会のお知らせを御覧ください。

がつ
7月の
ほけんもくひょう
保健目標

あつ ま げんき す 暑さに負けずに元気に過ごそう！

だんだんと暑くなってきましたね。気温が高い日や、湿度が高い日は、熱中症になるおそれがあります。熱中症は、体の中に熱がたまりすぎることによって起こります。気づかないうちに、体がぐったりしたり、気分がわるくなったりすることもあります。「いつもより元気が出ないな」と思ったら、無理をせずに休みましょう。



てきせつ よぼう
適切な予防をして
ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぎましょう！



すいぶん ぼんしゅう
水分補給



すいみん
睡眠



あさ ひる ばん しよくい
朝昼晩の食事



あせ
こまめな汗ふき



ぼうし ちやくよう
帽子の着用



ぼうし すいぶん
帽子と水分は
ねっちゅうしょう ふせ
熱中症予防の大切なアイテム！



ぼうし すいぶん
帽子と水分は
ねっちゅうしょう ふせ
熱中症予防の大切なアイテム！



まちが
7つの間違いを
み
つけよう！
そと で とき
外に出かける時は
ぼうし すいぶん ようい
帽子と水分の用意
わす
を忘れずに♪

こた あ
答え合わせ↓



ぼうし すいぶん
帽子と水分は
ねっちゅうしょう ふせ
熱中症予防の大切なアイテム！



なつやす
夏休みは計画的にすごそう

なつやす
もうすぐ夏休み！

じゅうじつした夏休みをすごせるように今から計画をたててみましょう♪

6月から養護教諭の教育実習に来ています、諸星紘子と申します。みなさんの頑張る姿に元気をもらい、笑顔に癒されています。残りわずかですが、どうぞよろしくお願いいたします。

養護教諭 安井・常松・田中、教育実習生 諸星