

# ほけんだより 7月

市川市立行徳小学校

保健室

令和7年7月1日

7月に入り、暑い日が続くようになり、たくさん汗をかくことが増えてきました。体調不良になり保健室にくる人の中には、朝から何も飲まず、水筒も忘れてしまっていることがあります。毎日必ず水筒をもってきて、こまめに水分補給をしましょう。



## ~7月の保健行事予定~

7月3日(木) 脊柱側弯症検診  
対象5年生、まともくみの5年生

## 熱中症を予防しましょう！

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときは  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です

もうすぐ夏休み！



長い休みは、  
元気になるチャンスです！

### 治療・受診をすませよう！

健康診断で見つかった病気や異常は、  
時間がとりやすい休みのうちに検査・受  
診して治療しましょう。治療がすんだら  
学校へのお知らせもお忘れなく。



### 食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、  
夏バテ予防に3食しっかりと、栄養バ  
ランスよく食べましょう。甘いお菓子や  
冷たいおやつはひかえめに。

### 少しずつでも…早く寝よう！

いきなりはむづかしくても、今日はき  
のうより少し早く、明日はさらに早く…。  
休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎  
日の早起きにつなげたいですね。



## 夏休みの過ごし方

いよいよ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするのも、もちろんあります。

せっかくの夏休みですから、ぜひ大切に過ごしたいもの。そのため、気を付けたいのは時間の使い方です。

今週は何をする？今日は何をしたい？いろいろ考えて、カレンダーや手帳に予定を書いてみませんか？それも面倒くさいなら、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOK！夏休みを充実させるのは、自分次第です！

