

ほけんだより 7月

市川市立行徳小学校
保健室
令和6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9日(火) 脊柱側弯症検診
対象5年生、まこも6くみの5年生

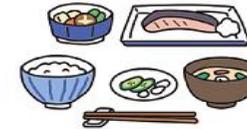
長い休みは、元気になるチャンスです!

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、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!

いきなりはむずかしくても、今日のはき
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。



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には
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう!

デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が!

睡眠の質が
よくなる

目や脳の
疲れがとれる

SNSによる
ストレスが減る

別のことに
時間を使える

夏休みの目標

.....

.....

.....

.....

.....

.....

