

# 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



のどがかかわる前に  
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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

