



ほけんだより 7月

おうちの方と一緒に読みましょう

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みですね。

健康に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。

暑い日が続きますので、熱中症に気をつけましょう。

令和7(2025)年 7月 八尾市立志紀小学校 保健室

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

★★7月の保健行事★★

★3日(木) 林間前検診 14:00~
(5年生の^{たいしょうしゃ}対象者)

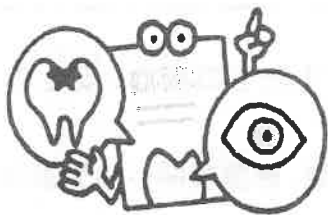
★9日(水) 初経指導 放課後
(5年生の女子)

※初経指導の日は、帰宅が少し遅くなります。

夏休みは治療のチャンス！

春の健康診断が終わりました。治療や検査の必要な人には治療勧告書を渡しています。

1学期中に忙しくて病院へ行けなかった人は、夏休みを利用して受診しましょう。

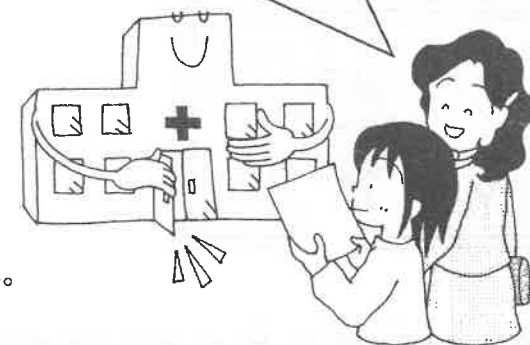


受診が終われば、「受診報告書」を学校に提出してください。

※治療勧告書をなくした場合は、再発行しますので、学校まで知らせてください。

きちんとおして、

げんき
元気にすごそうね！

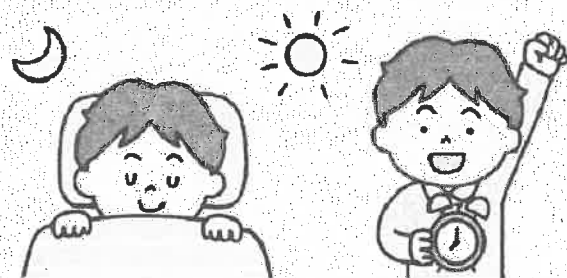


★おうちのかたへ★ お子様が1学期の健康診断結果をまとめた「健康の記録」を持ち帰りましたら、ご家庭で大切に保管してください。

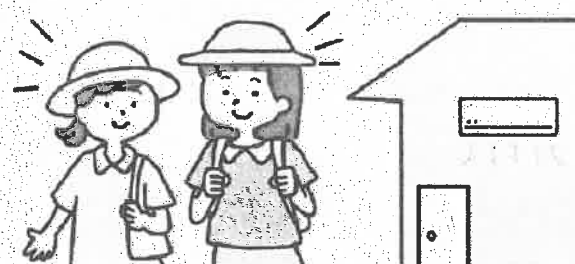
もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

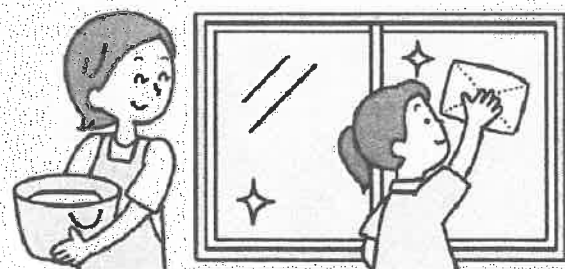
休み中も早ね・
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に
こもらない

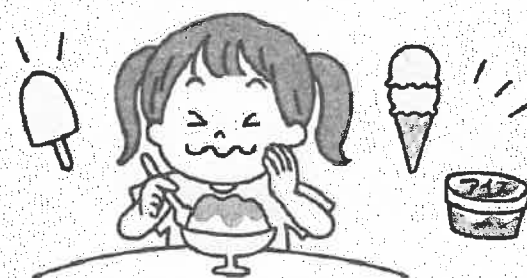


おてつだいや運動で
からだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

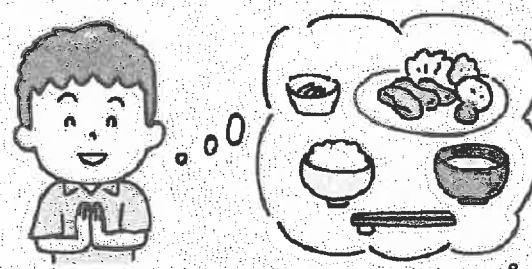
冷たいものの
とりすぎに注意



汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



□にあてはまる文字を入れて、こと
ばを完成させると、先生からのヒミ
ツのメッセージが出てくるよ。



 海の生きもの くら□	 すいぶ□ 補給をしよう	 う□わ で水遊び
 8月7日は は□の日	 かみ□り に気をつけて	 おて□だい をしよう
 は□おき は三文の徳	 夏のくだもの □いか	 は□がき ていねいに

1学期も、こどもたちの安心・安全のために、たくさんの
問診票の記入や、医療機関への受診など、ご協力ありがとう
ございました。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

