



ほけんだより 7月



れいわ ねん がつ
令和7年 7月

おびやまにししょうがっこう ほけんしつ
帯山西小学校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります

いよいよ、みなさんがお待ちかねの夏休みがやってきます。すでに家族や友達と出かける計画を立てている人もいませんか。学校がお休みになると、ついつい気が緩んでしまいがちですが、生活リズムを崩さないように、早寝早起きを心がけ、朝ご飯もしっかり食べるようにしましょう。暑さが激しいので、熱中症対策も忘れないでくださいね。



こんげつ ほけんもくひょう なつ けんこう き
今月の保健目標：夏の健康に気をつけよう。

覚えておきたい！熱中症の症状



【熱失神】

めまいや立ち眩みがおこる。



【熱痙攣】

筋肉が痙攣する。



【熱疲労】

体の中の水分が足りなくなると、頭が痛くなったり、吐気がしたりする。



【熱射病】

意識を失う。

【熱中症にならないために!】

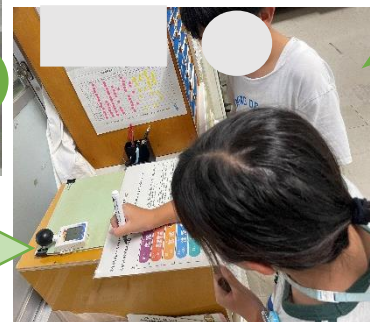
- ①朝ご飯をしっかり食べる
- ③外に出るときは帽子を必ずかぶる

- ②こまめに水分補給
- ④疲れたら休憩する



熱中症予防、呼びかけています

今、保健委員会では、熱中症を予防するために、温度と湿度から計算される「暑さ指数(WBGT)」を外で測定し、給食時間の放送で測定した「暑さ指数」と、昼休みに運動場で遊べるかどうかをお知らせしています。



「暑さ指数」を測定して、運動場で遊べるか判断しています。



給食時間の放送で、運動場で遊べるかをお知らせしています。

カウンセリングの先生方の7月の予定

みやじ せんせい
宮地けいご先生
7月4日(金)

みはら せんせい
三原ななえ先生
7月17日(木)

よしかわ せんせい
吉川まいこ先生
7月は来られません。

やの せんせい
矢野じゅんこ先生
7月の火曜日・木曜日

2学期から苗字が変わります!

私事にはなりますが、5月に結婚しました。そのため、2学期から苗字が細縦(ほそもみ)から江藤(えとう)に変わります。2学期からは、「江藤先生」と呼んでくれるとうれしいです♪

