

7月 ほけんだより

文京区立小日向台町小学校
令和7年7月1日

校長 溝畑 直樹
養護教諭 田中 由香

きおん しつど たか てんき か このじき たいちよう くず
気温も湿度も高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しや
すい時期でもあります。あつ ま じゅうじつ まいにち す
暑い時期でもあります。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいです
ね。21日から長い夏休みが始まります。あつ ま じゅうじつ まいにち す
暑さに負けず、充実した毎日を過
ごしましょう。

がつ ほけんもくひょう あつ ま からだ
7月 保健目標 暑さに負けない体をつくろう

保護者の方へ

登校届について

感染症による出席停止と診断された場合には、登校許可書を**保護者の方がご記入の上**、登校初日にお子さまに持たせてください。登校許可書は、小日向台町小学校HP→届出様式一覧→登校届にあります。

けんこうのきろく(定期健康診断の結果)について

けんこうのきろく(定期健康診断の結果)を配付します。けんこうのきろくは定期健康診断の結果を記載しています。医療機関を受診した結果と異なることがあります。茶封筒は、学校に返却して下さい。

ねっちゅうしょう げんいん 熱中症の原因は、3つの不足？！

すいぶんぶそく 水分不足

なつ あせ
夏はたくさん汗をたくさんかくから、からだ すいぶん た
ら、体の水分が足りなくなるよ。こ
まめに すいぶんほきゅう
まめに水分補給をしよう。



すいみんぶそく 睡眠不足

すいみんぶそく あせ
睡眠不足だと汗をしっかりとけな
くなって、たいおん ちようせつ
体温の調節がうまくでき
なくなるよ。まいにち ね
毎日しっかり寝よう。



うんどうぶそく 運動不足

うんどうぶそく たいりよく
運動不足だと体力がおちて
ねっちゅうしょう あき
熱中症になりやすくなるよ。朝や
ゆうがた
夕方など、涼しい時間に軽い運動
をしよう。



ねっちゅうしょう じぶん からだ ちょうし
熱中症にならないように自分の体の調子を
かんが こうどう
考えて行動しましょう。