



ほけんだより 7月

令和8年6月24日
板野支援学校
第1保健室

いよいよ夏休み、暑さに負けない体をつくろう！

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な季節となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急に気温が上がった日は特に注意が必要です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給を心がけてくださいね。



今年も行います！！

生活習慣改善プロジェクト！



板野支援学校では、昨年度に引き続き肥満予防や生活習慣改善の取組を始めています。昼休みや授業中に行っている運動に加えて、体重を記録したり少し食事に気をつけてみたり、継続した積み重ねが必要です。毎日続けられる簡単なことから始めてみませんか？ご家庭でもご協力をよろしくお願いします。

生活習慣改善のポイント

睡眠



早寝早起きをして、十分睡眠をとる。

食事



バランスよく栄養をとり、油分、塩分、糖分をひかえめにする。

運動



外で遊んだり、家のお手伝いをしたりして体を動かす。



熱中症予防アクション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしにしていませんか？



熱のこもらない服を着よう

通気性がよく、汗を吸ってくれる布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

7月の保健行事
1日 体重測定

定期健康診断にご協力いただき、ありがとうございました。
健康診断を受けて通知をもらった方は、病院受診をお願いします。

