

# ほけんだより 7月

令和6年6月25日  
板野支援学校  
第1保健室

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と食べ、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 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大切です。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致します。



### 睡眠

- 早寝早起きをして十分睡眠をとる。

### 食事

- バランス良く、栄養をとる。
- 油分、塩分、糖分を控えめにする。

### 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。

## ～夏休みは受診を～

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。長い夏休み、病院へ行って検査をしたり、むし歯を治してもらったりするチャンスです。よろしくお願い致します。

健康診断で心配なところがみつかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

## 熱中症に気をつけよう

### 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渴く前に

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

\* 7月の保健行事 \*

1日 体重測定

