

ほけんだより 7月

令和8年7月
神目小学校
保健室

あつ ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい
暑い日が続きます。熱中症に注意！

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



①

はや
早

おそ
遅くまで
寝ていると、
せい
生活リズムが
くず
崩れるよ。



しょう

②

につからう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



④

えい
栄養

いい食事をとろう

せい
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



⑤

とてふ⑤ ④いふいふ ③いふいふ ②いふいふ ①いふいふ ⑥いふいふ

～保護者の方へ～

本日、ヘルスカード・けんこうのきろく（2～6年生）を配布しました。今年度より、令和9年度の統合に向けて、「けんこうのきろく」から「ヘルスカード」になりました。配布した「ヘルスカード」および昨年度まで使用していた「けんこうのきろく」はご家庭で保管していただき、学校への返却は不要です。保健関係ファイルは7月17日（金）までに学校へ返却をしてください。また、健康診断の結果、治療や受診が必要なお子さまについては、夏休み中を利用して医療機関を受診していただきますようお願いいたします。