



ほけんだより 7月

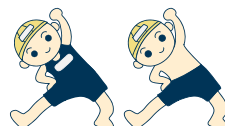
令和8年7月3日
館林市立美園小学校保健室

暑さに負けない体をつくろう！

長い梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気を付けることです。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう！

今月の
保健目標

夏を元気に過ごそう！



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

保護者の方へ

生活リズムチェックカードについて

取り組む期間

7月6日（月）～7月12日（日）

夏休みを規則正しくすごすため、今の生活リズムを見直す目的で、生活リズムチェックカードを実施します。親子で寝る時間や起きる時間、運動、ゲームの時間など決めて、一緒に取り組んでいただければと思います

7月13日（月）に提出してください

保健室より



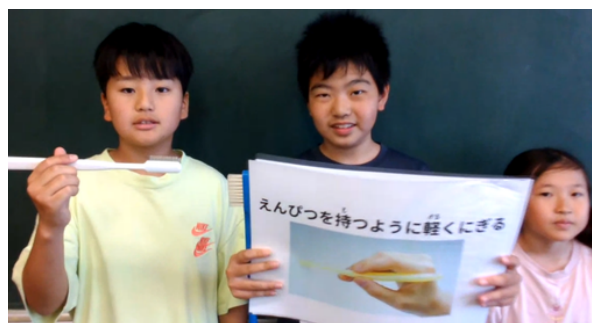
暑さで食欲がないも、朝食を抜くと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、味噌汁一杯だけでもいいので、お腹に何か入れてから登校しましょう！

朝ごはんを食べて
元気にすごそう！





保健集会を開きました



6月23日^ち（火）に児童保健委員会による保健集会が開かれました。今回の集会では、各学年ごとの歯磨きの仕方のポイントを動画にまとめたものをみてもらいました。毎日のはみがきを正しく行い、むし歯を予防しましょう

2



歯の1本1本を
小刻みにみがく

3



奥歯・裏側も
忘れずに

1



歯ブラシは
えんぴつ持ち

4



かがみを見て
確認する

正しい歯みがきの
ポイント

毎日のピカピカ歯みがきで、虫歯ゼロの輝く歯をキープしよう！

保護者の方へ

健康診断ご協力ありがとうございました

4月から始まった定期健康診断が終わりました。事前準備等、たくさんご協力いただき、ありがとうございました。各検査で異常がみられた児童には、お知らせを配布しました。（歯科検診の結果については、全児童に配布しました）受診がまだのようでしたら、夏休みに、必ず治療をしていただくようお願いいたします。