



令和7年7月1日
新潟市立山潟小学校
保健室 No. 4

おうちの人と読みましょう

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

気温が高く、「暑いな。」と感じる日が多くなってきました。この時期、暑さによる体調不良が心配されます。夏バテや熱中症予防のためにも、規則正しい生活リズムを心がけ、暑さに負けないようにしましょう。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



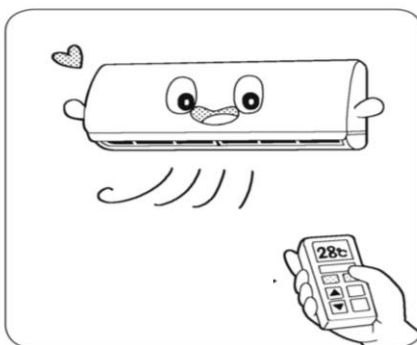
軽い運動をして汗をかこう



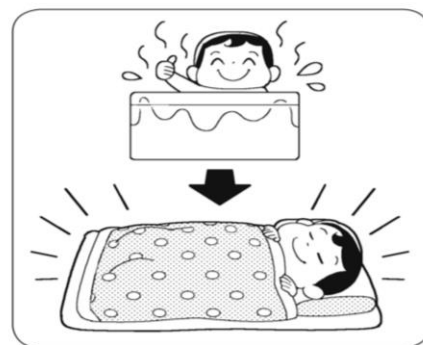
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



適切に冷房を使おう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

保護者の方へ

- 「成長の記録」を配付しました。確認後、捺印やサインをして7月7日（月）までに学校へ返却してください。
- 歯科健診と内科健診が終わりました。「結果のお知らせ」を配付しましたので、受診が必要な人は、夏休み等を利用して受診をお願いします。視力や耳鼻科等、これまでに「結果のお知らせ」をもらってまだ受診をしていない場合も、夏休み等を利用して受診するようよろしくお願いいたします。
- 医療券が必要な場合は、受診の前に学校へ申し出てください。連絡帳等がかまいません。（医療券が使用できる疾病：う歯、中耳炎、慢性副鼻