



おおさかふりつにしろらしえんがっこう  
大阪府立西浦支援学校

ほけんしつ 保健室  
れいわ 令和  
ねん 6年  
がつ 7月

7月になりました。梅雨が明けると、気温もだんだんとあがり、いよいよ夏本番となります。

夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に

すごすためには熱中症対策が大切です。こまめに水分をとり、早めの休憩を心がけましょう。



### できているかな？

### 清潔な生活

- ハンカチ・ティッシュ → まいにち、もってきているかな
- つめ → みじかくきってあるかな
- はみがき → たべたあと、はみがきしているかな
- てあらい → せっけんであらっているかな



からだを清潔に保つことは、病気やけがの予防につながります。

7月17日(水)14:00から、こころの健康相談があります。精神科医が来校し、こころの健康に関する不安や悩み

をお聞きます。子育てに関する悩みや不登校など、児童生徒本人や保護者の方どなたでも

申し込みしていただけます。希望がありましたら、担任までお願いします。



暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

**な** などもこまめに水分補給

**つ** めたいたべものやのみものにかたよらず

**バ** ランスよくなんでも食べよう

**テ** レビやゲームは時間を決めて

**に** っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう

**ち** ようしょく(朝食)は毎日必ず食べよう

**ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう

**う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう

**い** つも早起きで今日も元気！

