

ほけんだより 7月

おおさかふりつにしょうらしえんがっこう
大阪府立西浦支援学校
ほけんしつ れいわ ねん がつ
保健室 令和8年7月



7月になりました。暑い日が続いていますね。

あと少して1学期が終わり、夏休みです。

夏休みも規則正しい生活を送り、暑い夏を乗り越えましょう。



7月の保健目標「熱中症を予防しよう」

熱中症に
ならないために



「朝ごはんを食べる」

朝ごはんを食べると心も体も健康になります。

特に暑い時は、朝ごはんを食べて夏バテ予防をしましょう。

「こまめに水分補給をする」

のどがかわく前に、水分を取りましょう。

こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。



「無理をしないで休む」

しんどくなる前に休みましょう。

先生や近くに人に知らせてください。

「帽子をかぶる」

直接日光があたらないようにしましょう。



～保護者のみなさまへ～

学校保健委員会を実施しました

今年度の取組みテーマは「児童生徒の健康課題を踏まえた、心身の健康保持と安全な学校環境づくりの推進

～健康課題×保健指導×安全体制～」です。今回はこの取組みについて学校医・PTA役員・教職員と共有

しました。後日、学校医の先生よりご助言をいただく予定です。