

# ほけんだより 7月

令和7年6月30日  
板橋区立志村坂下小学校  
養護教諭

夏休み、計画的に！



## 夏休みの過ごし方

そろそろ夏休み！自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強などやりたいことができる貴重な時間ですね。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりするの、良いのですが・・・



せっかくの夏休みなので、ぜひ大切に過ごしたいものです。そのために、気を付けたいのは時間の使い方です。長ーい計画が難しい人は、夜、寝る前に「明日は〇〇しよう」と考えるだけでもOKです。夏休みを充実させるのは、自分次第ですよ！

治療・受診を  
済ませましょう！



健康診断後、受診が済んでない人は・・・

### 熱中症対策を忘れずに・・・

6月中旬から、まるで真夏のような猛暑日でしたね。

7・8月も気温が高く、湿度も高いという非常に厳しい夏になりそうです。

- ①睡眠を十分にとる。
- ②3食きちんと食べる。
- ③こまめに水分補給をする。
- ④涼しい所で休けいする。
- ⑤ぼうしをかぶる。など、熱中症に気を付けて夏を元気に過ごしましょう。

熱中症予防に /

手のひら冷やし



朝ご飯

熱中症予防にも最適！



もうすぐ



## 熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

<7月保健行事>

| 日にち | 曜日 | 項目                       | 備考                               |
|-----|----|--------------------------|----------------------------------|
| 18  | 金  | 結果配布（個票）<br>学校保健委員会だより配布 | あゆみと一緒に個人情報袋での配布です。ご家庭で保管してください。 |