

# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
板橋区立志村坂下小学校  
校長 磯 茂子

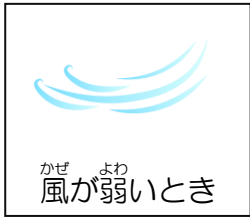
7月の保健目標  
夏を健康に過ごそう！



熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに頭痛がしたり、気持ち悪くなったりするなど、体の調子が悪くなってしまう病気のことをいいます。命に関わることもあるため、熱中症にかからないよう注意しましょう。

## ★熱中症になりやすい状態★



## ★熱中症を予防するポイント★

① 水分をこまめにとりましょう

② こまめに休憩しましょう

③ 外ではぼうしをかぶりましょう

④ 具合が悪いときは運動をしません

### 保護者の方へ

定期健康診断はすべて終了しました。7月17日（金）に健康診断結果（個票）をあゆみとともに個人情報袋で配布する予定です。ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。また、健康診断で所見があり、まだ受診されていない場合は早めの受診をお願いします。