7月 ほけんだより

令和7年7月4日
氷見市立湖南小学校
保健室

7月の保健目標
夏を元気に過ごそう

毎日、暑い日が続いていますね。こまめな水分補給をし、バランスの良い朝ご飯を摂取して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

6月「メディアコントロールカード」ありがとうございました。
保護者の方からのコメントを紹介します。

○ゲーム・タブレットは宿題や明日の準備等、しなければならないことをしてから利用していました。
○ねる時間はもう少し早くなるようにしましょう。時間を考えて行動できるといいですね。
○「宿題が終わってからメディアを使う」というルールは、今回初めて意識することができていました。よかったです。
○先に、時間やスケジュールを決めて生活をしてみよう。
○しっかりやることをやってからメディアを使っていましたね。
メディアコントロールが終わっても続けていこうね。

厳しい暑さになりそうです!!

熱中症を予防しよう

こまめな水分補給、
とくに活動「前」に水分をとろう。

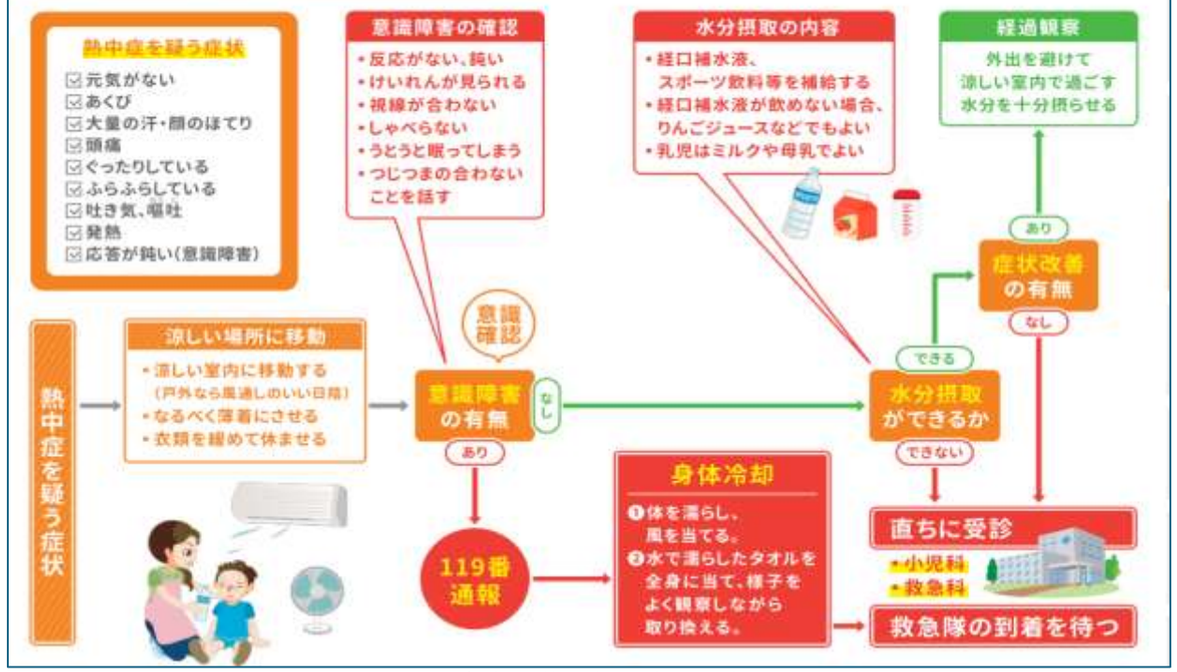
白に近い明るい色の洋服を着て、熱吸収を最小限におさえよう。

体調が悪いときは、
先生や周りの大人に伝えよう 。

規則正しい生活を心がけましょう。

とくに睡眠不足、朝食欠食は危険

熱中症への対応



参考：独立行政法人日本スポーツ振興センターホームページ

環境省の LINE 公式アカウントでは、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。学校でも、環境省が発表する暑さ指数（予測値）を参考に、熱中症対策に努めています。ぜひご活用ください。