



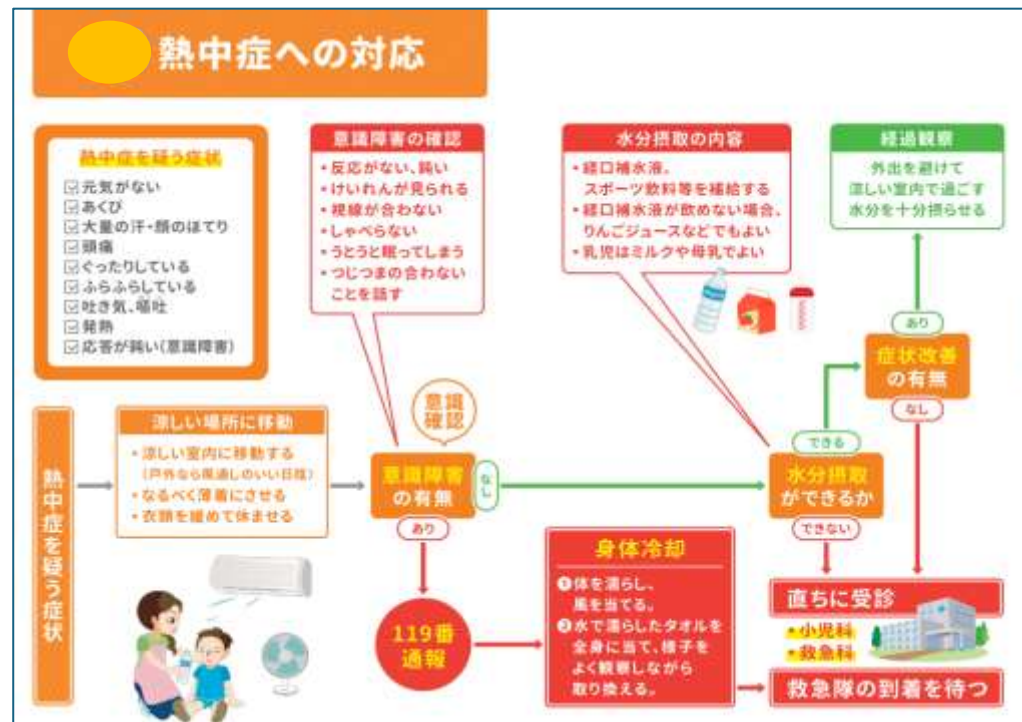
令和8年7月17日
氷見市立湖南小学校
保健室

7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

いよいよ夏休みが始まります。子供たちにとってさまざまな経験を通して成長できる大切な時間です。生活リズムを整えながら、「できたこと」「がんばったこと」を温かく見守り、充実した夏休みを過ごして欲しいです。2学期に元気な笑顔で会えることを楽しみにしています。

熱中症を予防しよう



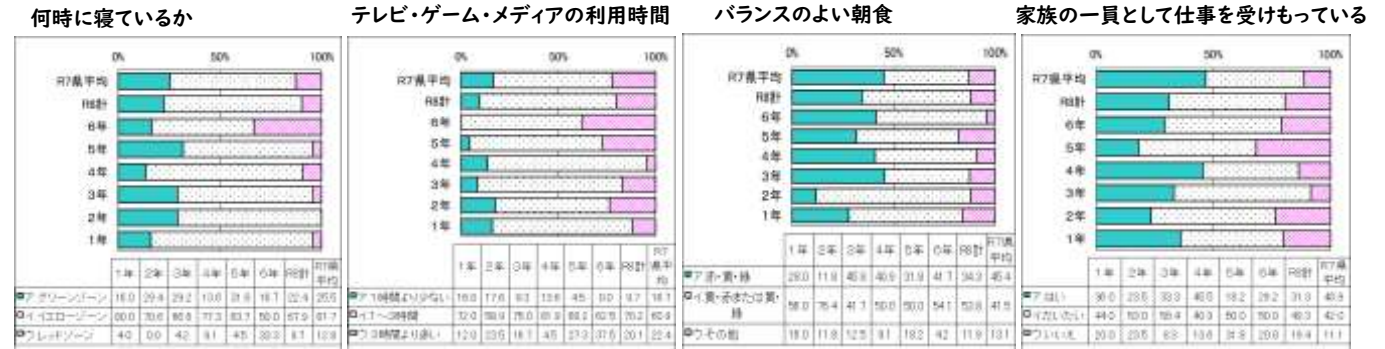
環境省のLINE公式アカウントでは、熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラートの発表や暑さ指数の情報を、受け取ることができます。学校でも、環境省が発表する暑さ指数(予測値)を参考に、熱中症対策に努めています。ぜひご活用ください。



心も体も元気な湖南子を目指そう

① 6月に実施していただいたとやまゲンキッズ作戦の結果(一部)

●生活習慣のこと

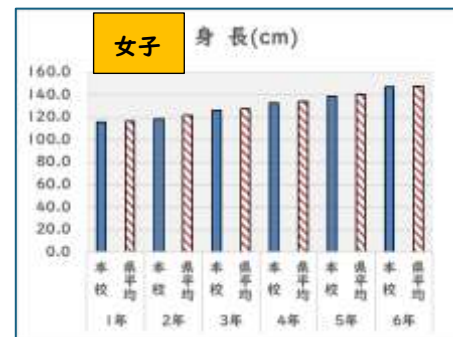


○こころのこと

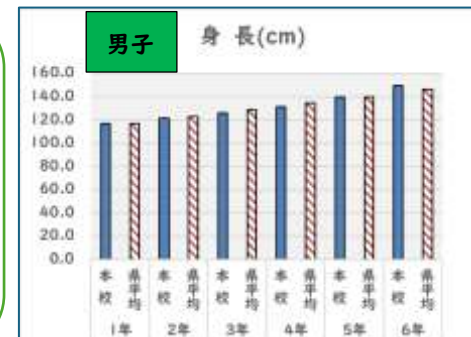


生活を振り返ること、元気になるためのヒントが見つかったのではないのでしょうか。自分の目当てを立てて、実行してみましょう。

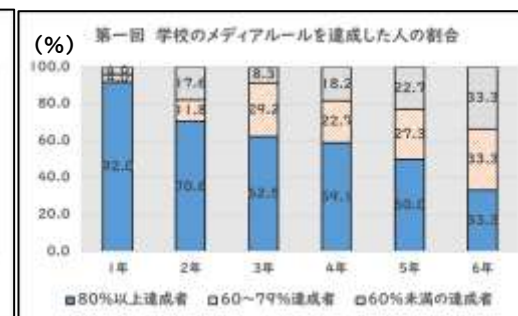
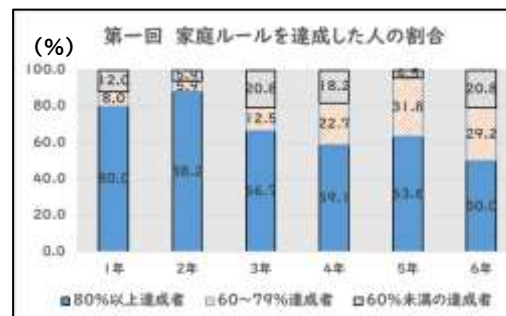
② 1学期に実施した身体計測の結果



湖南子の身長は、県平均とほぼ同じ結果でしたが、体重は、やせの傾向にありました。体の発育のために、十分な量を食べられるといいですね。



③ メディアコントロール運動の結果



毎日の生活の仕方が、普段の学習や生活態度の土台となります。夏休み中のメディア利用が多くなりすぎないように時間を付けてみましょう。