



宮城県立石巻支援学校  
保健室  
令和 7年 8月 28日  
裏面も御覧ください。

長いと思っていた夏休みもあっという間に終わり、学校が始まりました。  
今年も暑い日が続く、7月の日本の平均気温は、観測を始めてから一番  
高くなりました。9月も暑い日が続く予報です。今後も熱中症や夏バテな  
ど体調に気を付けて元気に過ごしたいですね。



## 8・9月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
8 / 25	26 高3男:身体測定	27 高2男:身体測定	28 高1男:身体測定	29 高女:身体測定	30	31
9 / 1 小:身体測定	2 中:身体測定	3 中3:修旅前検診	4	5	6	7
8	9	10	11 高等部1年生:宿泊学習	12	13	14
15 中学部3年生:修学旅行	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 小学部5年生:宿泊学習	26	27	28
29	30	31				

抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや  
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて  
日光を浴びる



朝ごはんを  
しっかり食べる

早寝・早起き・朝ごはんは熱中症予防にもなります。

かいちゆうでんとう    へ    や    しょうめい    ひろ    はん    い    て  
懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照  
らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、そ  
う    うえ    みず    はい    お    ひかり    ら  
の上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱  
はん    しゃ    ひろ    はん    い    て  
反射して広い範囲を照らしてくれます。