

ほけんだより

夏休み

宮城県立石巻支援学校
保健室
令和 8年 7月16日
裏面も御覧ください。



学校 HP からほけんだよりを
御覧いただけます。

いよいよ夏休みですね。今年の夏は、昨年よりも暑くなるのがゆっくりでしたが、梅雨が明けると一気に暑くなる予報です。油断をせずに、体調管理に気を付けて、夏を楽しんでくださいね。

夏休み明けの保健行事予定

8月26日(水)	・高等部3年:身体測定 ・歯みがきカレンダー提出
8月27日(木)	・高等部2年:身体測定
8月28日(金)	・高等部1年:身体測定
9月1日(火)	・中学部:身体測定
9月3日(木)	・小学部:身体測定
9月10日(木)	・中学部3年:修学旅行前検診
9月24日(木)	・小学部6年:修学旅行前検診

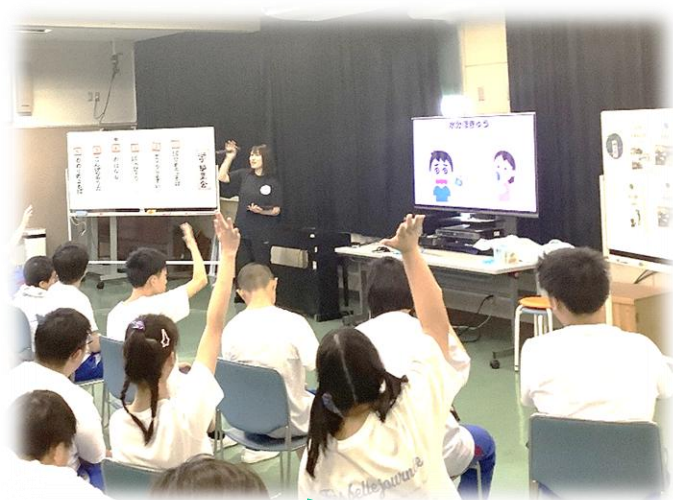
歯みがきカレンダーを配付します！

ほけんだより夏休み号と一緒に配付します。
夏休み明けの提出は自由です。歯みがきの習慣化にもなるので、ぜひチャレンジしてくださいね。

身体測定は、半袖・短パンで行います。
忘れずに持って来てください。



【7月の保健指導&保健学習】



高等部では、保健の授業で心肺蘇生法について学びました。その後、校舎内のどこにAEDが設置してあるか探索しました。石巻支援学校には、AEDは何台あるのでしょうか？

中学部集会では、「熱中症を予防しよう」をテーマに、お話をしました。水分補給のタイミングなど、今日から気を付けてほしいこともお話ししました。



保護者のみなさまへ

4月からの保健活動への御協力ありがとうございました。おかげさまで、無事に夏休みを迎えることができます。本日、今年度の健康診断結果をまとめた「定期健康診断結果」と「夏休みの歯みがきカレンダー」を配付しました。御覧いただき御不明な点がある場合や相談したいことがある場合には、お気軽に保健室までお問い合わせください。

夏休みが、保護者のみなさまにとっても、少しでも休息の時間となり、お子様との楽しい夏休みをお過ごしいただければと思います。



なつ 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

しょう

はや
早
おそ
遅くまで
ね
寝ていると、
せい
生活リズムが
くず
崩れるよ。

②

につかろう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだのつか
体の疲れが取れないよ。

③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④

栄養
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

こたえ ①あき ②おき ③ゆびね ④すいぶん ⑤パリス

