

ほけんだより 7月

郡上特別支援学校
保健室
令和8年7月13日

みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。夏休みは時間が自由になる分、生活リズムを崩しやすいです。ゲームをしすぎて睡眠不足の生活になったり、夜ふかしからついつい寝坊をしてお昼まで寝てしまったり、朝ご飯を食べなかったり…。夏休み明けは元気に登校ができるように、毎日の規則正しい生活を心がけましょう！

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう



元気いっぱいの夏休みにしよう

夏休みを元気に過ごすコツを4つ挙げてみました。
〇〇の中に当てはまるものを考えてみましょう。すべてひらがなです。
答えは、ほけんだよりの一番下にあります！

① 早〇〇しよう

遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。



② 〇〇ご飯を 食べよう

脳と体に一日のエネルギーをチャージしよう！



③ 〇〇〇〇 補給をしよう

「のどがかわいた」と思う前に、こまめに飲もう！



④ 〇〇〇に つかろう

シャワーだけでは、体の疲れがとれないよ。



保護者の皆様へ ～保健室からのお知らせ～

健康診断の結果について

所見のあった場合は、個々に受診のお知らせをお渡ししています。

夏休みを利用した受診をお勧めします。受診後は、学校に用紙をご提出ください。

健康カードについて

健康診断の結果を「健康カード」にまとめ、各ご家庭に配付します。

お子さんとともにご確認いただき、夏休み明けに担任までご返却ください。

学校でお預かりしている薬について

夏休み前に坐薬や緊急時等の薬を返却します。個数や使用期限等ご確認いただき、夏休み明けに再度ご提出ください。



答え：① おき ② あさ ③ すいぶん ④ ゆぶね

イラスト・参考：いらすとや、日本学校保健研修社「健 7月号」