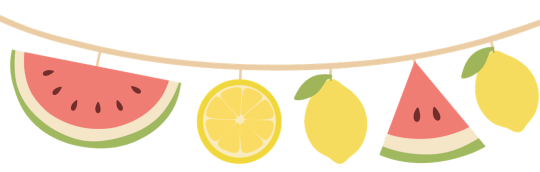




7月 ほけんだより



家庭数



2026.7.1

(No.4)

東又小学校 保健室



1学期も残すところ1ヶ月となりました。暑さで体力がうばわれる中、プール学習、学習のまとめと学校生活もラストスパートです。『早寝・早起き・朝ごはん』で体調管理をしっかりして、みんなそろって元気に登校できるようにしましょう。

7月の保健目標

夏を健康にすごそう



熱中症予防に大切なこと 3か条



□睡眠をしっかり取る

寝不足は、体調をくずすもとになります。よふかしせず、早く寝るようにしましょう。



□朝ごはんを食べる

寝ている間にかくた汗で足りなくなった水分や塩分を、朝ごはんできとりましょう。



□暑さになれておく

暑さに対する抵抗力をつけるために、暑さに少しずつなれるようにしましょう。

7月のスクールカウンセラー来校日

16日（木）9:00～16:45

※当日は、学期末懇談を実施しております。懇談で来校される際に、あわせてSCとの面談も可能です。ご希望の方は、下の希望票を切り取って、学校にご提出ください。（希望者多数の場合は、時間の調整をお願いすることがあります）

スクールカウンセラー面談希望票 児童氏名（ ）

面談は…

- ☐ 保護者のみで相談したい
- ☐ 子どもと一緒に相談したい

時間帯は…

- ☐ 懇談の前
- ☐ 懇談の後
- ☐ どちらでもよい

相談内容（差支えない範囲でご記入ください）

- ☐ 学校生活について
- ☐ 友人関係について
- ☐ 学習面について
- ☐ 家庭での様子について
- ☐ 発達や性格について
- ☐ その他

7/10×切