

令和4年7月4日発行

日南市立大窪小学校保健室



おうちのかたと  
いっしょによんでね

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温が上がった日は特に注意が必要です。普段から運動で体をきたえ、のどが渇いていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

### 7月の保健目標

病気の治療をしよう。

規則正しい生活をしよう。



すいぶんほきゅう  
水分補給のコツは **こまめに+すこ**しずつ

のどがかわいていなくても飲もう！

すこし

すこし

すこし



- 1回にコップ1杯くらい  
(150mL~250mL)
- 1日に6~8回くらい  
(学校では休み時間のたびに飲む)
- 水やお茶がおすすめ！
- 運動する前にも飲んでおこう

7月1日から7日は…

みやざきけん きょういくしゅうかん  
宮崎県いのちの教育週間！！



みやざきけんは、なつやす あ くに 子どもたちがげんきに  
えがお とうこう できるよう、なつやす まえ 7月1日から  
7日を「みやざきけん きょういくしゅうかん さいてい  
しています。

今年は学校図書司書の多田先生に「多様性」を  
テーマにした本を選んでいただき、いのちの大切  
さについて考えられるよう、児童玄関に展示し  
ました。



また昨年年度に引き続き、自分も友達も  
大切にすることを育むために、「ありがとうの  
木」を育てよう」というテーマで、  
保健室前の掲示物を作成しました。誰か  
が自分のためにしてくれたことに気づ  
き、「ありがとう」というメッセージカー  
ドを貼り付けていくと、大きな「ありがとう  
の木」ができあがる、という取組です。

まだ完成途中ではありますが、子ども  
たちの心のこもったメッセージがあふ  
れて、学校全体が温かい空気に包まれる  
ことを期待しています。

## 第1回 学校保健委員会

- 期日 7月11日(月) 6校時(15:00~15:35)
- 場所 ランチルーム
- 内容 「健やかな体・心づくりを目指して」  
(本校児童の健康課題について説明・協議)

保護者の  
皆様へ



6月に学校保健委員会の参加希望調査を提出していただきました。ご協力ありがとうございました。

今回は学校と家庭における健康課題について協議し、改善策を考え、子ども達のより良い健康づくりに役立てていきたいと考えております。よろしくお願いいたします。