

7月 保健だより

令和 8 年 7 月 9 日
目黒区立上目黒小学校
校長
養護教諭

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

夏を元気にすごそう

今年も暑い夏がやってきました。みなさん、夏は好きですか？私は暑い日は苦手ですが、校門の横のひまわりが咲くのが楽しみです。みなさんも、夏に楽しみたいことがあれば教えてくださいね。

熱中症予防に大切なのは？



べんりなアイテムも
よいけれど、

はやね

はやおき

あさごはん も

たいせつに！



7月4日(土) 道徳地区公開講座の時に、元バレーボール女子日本代表の栗原 恵さんが来てくれました。夏を元気にすごすために心がけていることを聞いたところ、「てきどに暑い所にいるようにします」と、教えてくださいました。

また、みなさんの体を成長させるためのポイントは、①好き嫌いなく、なんでも食べる②睡眠を大切にする③外遊びをたくさんする、でしたね。

低学年は9時、高学年は10時までに寝るように心がけましょう。疲れている日は眠たなくても早めに布団に入り、体を休めましょう。

