令和７年７月１日
伊勢原支援学校
保健室

真夏の青空とまぶしい太陽の季節がやってきました。暑い日が続きますが、暑い夏を元気に過ごすためには、熱中症の原因を知って予防すること➡「規則正しい生活」＋「水分補給」が大事です。
７月の後半から夏休みが始まります。元気に過ごして楽しい思い出がたくさんできるとよいですね。

★ 今月の保健行事 ★

○は全員対象

		小学部	中学部	高等部	分教室
１日(火)	体重測定			３年	
２日(水)				２年	
３日(木)				１年	１年
４日(金)		○	○		２年
７日(月)					３年

夏休み中に治療しよう

受診のすすめをもらった方は夏休みを利用して受診しましょう。
○歯科治療は何回か通う必要があることも多いので早めの受診をおすすめします。
○視力はメガネなどをつくることで学習や生活が快適になったりします。医師と相談しましょう。

★ 今月の保健目標 ★「暑い夏を元気に過ごそう」

□じゅうぶんな睡眠

□しっかり朝ごはん

□水分補給

□適度な運動