

# 7月のほけんだより

令和7年7月号  
西東京市立芝久保小学校  
校長  
養護教諭

\*おうちの人と一緒に読みましょう\*

## 7月の保健行事

ひづけ 日付	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者	もものれんらく 持ち物・連絡
か 8日(火)	しきかくけんさ 色覚検査	ねんせい きぼうしゃ 2年生の希望者	
か 17日(木)	がっこうほけんいんかい 学校保健委員会		【連絡】 しばくほしょう けんこうかだい かいけつ む 芝久保小の健康課題の解決に向け て、がっこう かてい ちいき いっしょ かんが 学校・家庭・地域で一緒に考え アイデアを出し合う会です。

## 暑さ指数(WBGT)とは？

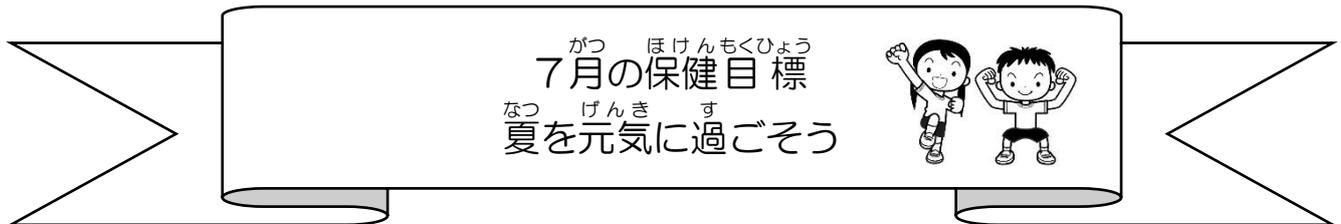
ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防するために①しつど②ふくしゃねつ③きおん  
の3つを取り入れたしひょう  
のこ  
とをいいます。しばくほしょうがっこう こうてい  
でもあつ しすうけい  
を使ってまいにちはか  
で、こんどきが  
探してみてください。



あつ しすう 暑さ指数 (WBGT)	きけんどう ちゅういじこう 危険度・注意事項
31℃以上	 危険 (運動は原則中止！)
28～31℃	 厳重警戒 (激しい運動・持久走は×)
25～28℃	 警戒 (積極的に休けいをとること)
21～25℃	 注意 (積極的に水分をとること)
21℃未満	 ほぼ安全 (適度に水分をとること)

# れいわ ねんどがっこうけんこう けいはつ 令和7年度学校健康づくり啓発ポスターコンクールについて

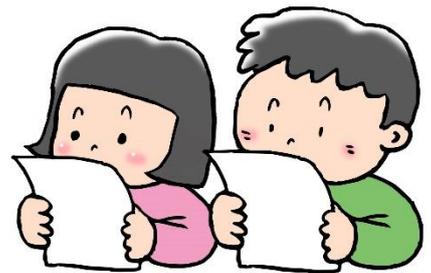
にほんがっこうほけんかい しゅざい がっこうけんこう けいはつ  
日本学校保健会が主催する「学校健康づくり啓発ポスターコンクール」  
があります。キャッチコピー（ポスターをつくったときに使うことば）を参考に  
自分のイメージしやすい題材を1つ選んで絵をかきます。興味のある  
人は保健室まで来てください。くわしい内容を伝えます。



## 保護者の方へ

### ●「けんこうのきろく」を配布します

7月中旬に定期健康診断の結果を記載した「けんこうのきろく」  
を配布します。ご家庭でお子様の成長を振り返っていただくとともに、  
なにか健康面でお困りの点などありましたら、いつでも保健室  
にご相談ください。配布しました健康カードは、各ご家庭で保管し  
ていただくようお願いいたします。



また、検診日に欠席のお子様で、まだ医療機関を受診されていない場合には、対象の項目に「欠」  
と記載しています。受診された後、学校に「結果のお知らせ」のご提出をお願いいたします。

※校医の病院に受診される場合は、必ず事前に予約してから受診をしてください。

### ●夏休みの宿題について

夏休みの宿題として「すこやかチャレンジカード」を配布します。夏休みの  
最後の週に生活リズムを整え、新学期を迎えられるよう、生活習慣を記録し  
てください。提出日は、9月1日（月）です。



なつやす あ げんき あ  
夏休み明け、元気なみなさんと会えることを  
たの 楽しむにしています。よい夏休みを～！  
なつやす