

令和8年7月号

西東京市立芝久保小学校

校長

養護教諭

ほけんだより

おうちのひとと一緒に読みましょう

7月の保健行事 ～7月の保健目標 夏を元気に過ごそう～

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 か 7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	

保健委員会からの挑戦状 ～目指せ、健康マスター！～

こんげつ まいつき ほけんいいんかい かんが ほけん
今月から毎月ほけんだよりに、保健委員会のみなさんが考えた保健
クイズをのせます。ぜんもんせいかい けんこう ちょうせん
全問正解して、健康マスターになれるかな？挑戦
してみてね！ ※答えは裏に書いてあるよ！



だい もん
第1問 のどがかわいていないときは、水分をとらなくてもよい。○か×か。

だい もん たてもの なか しつない ねっちゅうしょう
第2問 建物の中(室内)にいれば、熱中症にはならない。○か×か。

令和8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(ポスターを作るときに使う言葉)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
ほけんしつ き ないよう つた
保健室まで来てください。くわしい内容を伝えます。

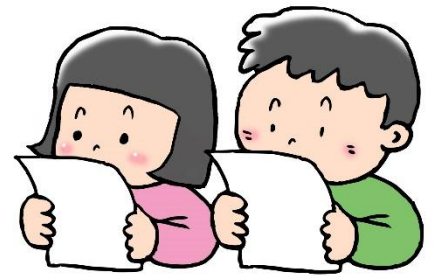


たくさんの応募、お待ちしております ✨

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。

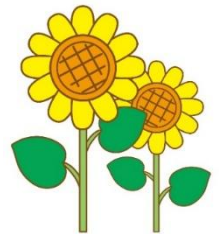


また、検診日に欠席のお子様で、まだ医療機関を受診されていない場合には、対象の項目に「欠」と記載しています。受診された後、学校に「結果のお知らせ」のご提出をお願いいたします。

※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（火）です。



保健委員会からの挑戦状 クイズの答え

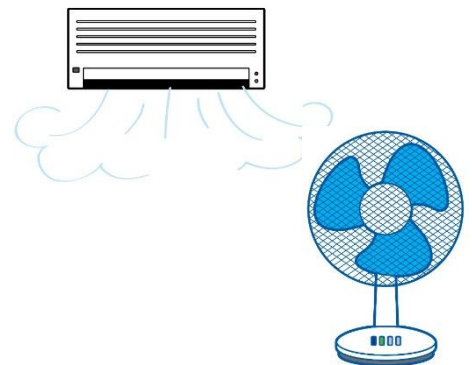
第1問の答え：×。

のどがかわいていなくても、こまめな水分補給は必要です。1～2時間おきに、コップ1杯の水分をとみましょう。



第2問の答え：×。

室内にいても、熱中症になります。エアコンをつけて、室内の温度を下げましょう。エアコンと一緒にせん風機を使うとさらに効果アップ！



全問正解できたかな？

9月のほけんだよりも、クイズをのせるので、楽しみにしていてね！

はやね・はやおき・あさごはんを意識して

楽しい夏休みを送ってね！

