

ほけんだより ウ かづこう 月号

つ ゆ あ ほんかくてき なつ じ き がつ はい が っ き お み
梅雨が明けたらよいよ本格的に夏の時期がやってきます。7月に入ると1学期の終わりが見えてきますね。
が っ き す こ す い ぶ ん な つ あ つ か ら だ な げ ん き な つ す や す
1学期もあと少し、水分をこまめにとりながら夏の暑さに体を慣らし、元気に夏休みを迎えましょう。
こ ん ね ん ど て い き け ん こ う し ん だ ん す べ し ゆ う り よ う
今年度の定期健康診断が全て終了しました。今年度から定期健康診断の結果は通知表と一緒に終業式に
わ た き か い じ ぶ ん か ら だ け ん こ う じ う と う
お渡します。この機会に自分の体の健康状態について振り返りましょう!



7月の保健行事

6月9日～13日の1週間、姿勢ばっちり!週間を行いました

3日(木) 林間前検診(内科)
5年生 9時~

正しい姿勢ばっちり!週間を通して、良い姿勢を心か
けることは出来ましたか?健康委員会のみなさん
が作成してくれた「堀江姿勢ばっちり!体操」も
引き続き続けましょう!





しせい
みんなさんの姿勢チェックカードのコメントを

- ・たまにしせいがくずれちゃったからつぎはがんばる。
- ・ひじをつかないようにきをつけました。これからはぐーぺたぴんができるようになりたいです。

うかい じぶん
紹介します！自分のコメントはあるかな？



- ・もともとねこぜだったけどしせいばっちり週間の
おかげでしせいを整えることができた。
- ・机といいすの間をあけるために、家で宿題をして
いるときも気をつけた。

- ・またしせいをよくしたり、しせいばっちりたいそ
うをやりたいです
- ・ひじをつかないってむずかしいなと思いました。
おも

- ・このチェックカードだけせいを良くするんじやなくてこれからも続けてせいを良くしようと思った。
- ・1つ1つ確認していくとできていないところが多くて、足を動かしたり、前の人椅子をかけることが多いかった。足が多かったので見直せてよかった。

- まいあさ
・毎朝、れんらくちょうをかいしているときやパソコン
こころ てんき い
で心の天気を入れているときもせいにきをつ
けています。
- こくばん み
・ちゃんとしたりにすると黒板が見えやすいで
す。

- ・**せい**いは意識すれば治ると思っていたけど難しき
まいにちすこ みなお おもむか
かった。毎日少しずつ見直していこうと思う。
- ・**せい**いをピンとすると、本当に1日ほどねむく
べんきう しうちゅう にち
ならず、勉強に集中できた。

れいわ ねん がつ
令和7年7月
おおさかしりつ ほりえしょうがくこう
大阪市立堀江小学校
ほけんしつ
保健室

ほんかくてき なつ じき ちゅうい ねっちゅうしょう
本格的な夏の時期、注意したいのはやはり「熱中症」!!

ほりえしょうがこうひがくしゃ
堀江小学校東学舎では、
よくいんしつまきほけんしつまきあつ
職員室前と保健室前に「暑
さ指数(WBGT)を掲示して
します。暑さ指数とは、
ひょうか
熱中症のリスクを評価する
しひょう
指標です。気温だけではなく
しつど
く、湿度や日射等の影響も
こより
考慮されています。

特に、危険や嚴重警戒が
出ている時は熱中症になる
可能性が非常に高いです。
暑さ指数を確認し、自分の
体を守りましょう！

ねっちゅうじょう
熱中症にならないように
よぼう いちばん大切で
予防することが一番大切で
す！

