

# ほけんだより 7月号

令和7年7月  
おおさかしりつほりえしょうがっこう  
大阪市立堀江小学校  
ほけんしつ  
保健室

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。

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。

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お渡しします。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～

姿勢ばっちり!週間を通して、良い姿勢を心が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!



みなさんの姿勢チェックカードのコメントを紹介します!自分のコメントはあるかな?

・たまに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。これからグーペたぴんができるようになりたいです。



・またせいをよくしたり、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。



・毎朝、れんらくちょうをかいているときやパソコンで心の天気を入れているときもしせいに気を付けています。  
・ちゃんとしたせいにすると黒板が見えやすいです。



・もともとねこぜだったけどせいばっちり週間のおかげでせいを整えることができた。  
・机と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。



・このチェックカードだけせいを良くするんじゃ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かった。足を動かしたり、前の人の椅子をけることが多かったので見直してよかった。



・せいは意識すれば治ると思っていたけど難しかった。毎日少しずつ見直していこうと思う。  
・せいをピンとすると、本当に1日ほとんどねむくならず、勉強に集中できた。



本格的な夏の時期、注意したいのはやはり「熱中症」!!



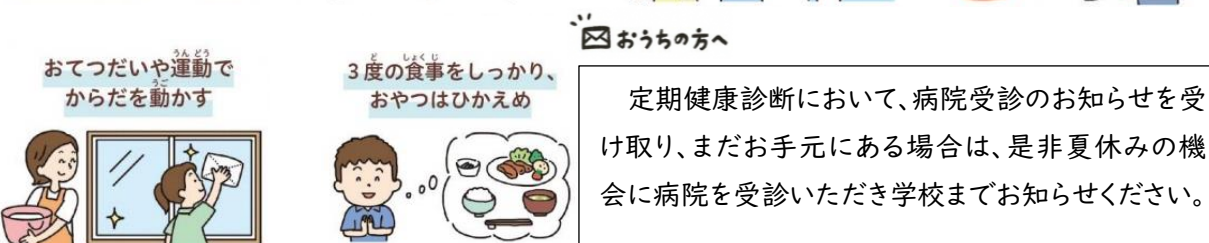
堀江小学校東学舎では、職員室前と保健室前に「暑さ指数(WBGT)を掲示しています。暑さ指数とは、熱中症のリスクを評価する指標です。気温だけではなく、湿度や日射等の影響も考慮されています。

特に、危険や厳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!

熱中症にならないように予防することが一番大切です!



夏休みを元気にすごすために



定期健康診断において、病院受診のお知らせを受け取り、まだお手元にある場合は、是非夏休みの機会に病院を受診いただき学校までお知らせください。