



7月 ほけんだより

令和8年(2026年)7月
球磨支援学校 保健室
文責：田上



いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、お子様が心も体もリフレッシュできる大切な期間です。一方、生活リズムが乱れやすい期間でもあります。朝寝坊や夜更かしが続くと、夏休み明けの学校生活への切り替えが難しくなります。お子様が規則正しい生活を送ることができるよう、御家庭で意識していただきたい「4つのポイント」を紹介します。

熱中症や感染症にも気をつけて、安全で健康な夏休みをお過ごしください。

生活リズムを崩さない 4つのポイント



1. 起床時間を一定にする
2. 朝・昼・夜の3食 食事をとる
3. ゲームや動画の 時間を決める
4. 適度に体を動かす



夏に多い水の事故に御注意を！

毎年、水辺での事故が発生しています。楽しい夏休みにするためにも、御家庭で水辺での安全について話し合い、約束を確認しておきましょう。

国土交通省が
うんこドリルと
コラボ！

水の事故を防ぐために・・・

✓子供だけで川や池に行かせない

大人が必ず付き添い、目を離さないようにしましょう。

✓ライフジャケットを着用する

川遊びや釣り、ボート等では、体に合ったライフジャケットを着用しましょう。

✓危険な場所には近づかない

流れが速い場所や増水している川では遊ばないようにしましょう。

✓天候の変化に注意する

上流で雨が降ると、急に川の水位が高くなる場合があります。
天気が悪くなりそうなときは、早めに水辺を離れましょう。



川の安全に関する知識を
クイズ形式で学べます！

うんこドリル 川の安全



保健室より



夏休みは受診のチャンスです♪

健康診断結果を配付しました。受診が必要な項目については、「定期健康診断の結果について」あるいは「〇〇検診結果のお知らせ」として受診勧告書を配付しています。

お子様の健やかな学校生活のために、夏休み中に医療機関を受診していただきますよう、御理解と御協力をお願いいたします。