

ほけんだより7月

令和7年7月1日発行
 いしかわけんりつ がっこう
 石川県立ろう学校
 ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ
 保健体育防災課 (保健室)

気温・湿度ともに高い日が続きますね。この時期は体調を崩しやすく、気分も優れない人が増える傾向にあります。また、梅雨明けの頃、雨上がりに日ざしが強くなった時は特に熱中症に要注意です。身体がまだ暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいので、こまめな水分補給が大切です。

7月の保健行事のお知らせ

| | |
|-------------|----------------|
| 7月 1日(火) 午前 | (幼) 体重測定 |
| 7月 1日(火) 午前 | (小2.3年) 体重測定 |
| 7月 3日(木) 午前 | (小4.5.6年) 体重測定 |
| 7月 8日(火) 午前 | プール水質検査(1回目) |
| 7月30日(水) 午前 | プール水質検査(2回目) |



7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん



暑い日は、それだけで自分が思っている以上に疲れます。そんな時はいつもより早めに休むのがおすすめです。スマホやパソコンゲーム、YouTubeなどで楽しみたい気持ちもわかりますが、ぐっすり眠れば朝はスッキリ起きられるはず。

勉強や部活動を頑張ったり、友だちや家族と楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために「早寝早起き朝ごはん」で暑い夏を乗りきりましょう

眼科検診を終えて

6月11日(水)に学校眼科医の藤村先生(藤村有松眼科医院)による眼科検診を終えました。なんと！藤村先生は最近手話を学んでいるそうです。検診後の雑談の中で、“子どもたちが素直で癒されるなあ・・・”とつぶやいていました。





かみなり な はじ
雷 が鳴り始めたら・・・



かみなり み まも 雷 から身を守ろう

いしかわけん かみなり おお ちいき ゆうめい ねんかん にち ぜんこく い いしかわけん とやまけん ばんしゅう
石川県は 雷 の多い地域として有名(年間45.1日で全国1位)ですが、石川県や富山県では晩秋
から初冬にかけて日本海が荒れて 雷 が鳴る日のことを“鯨起こし”とも言いますね。11月か
ら2月の間が最も 雷 の発生率が高いですが夏の暑い時期も発生します。そんな時は自分を守
る行動を思い出して危険を回避しよう！！

- ①建物の中に避難する・・・窓から離れ、なるべく部屋の中心にいること。
- ②自動車の中に避難する・・・金属の部分には触らず、なるべく車の中心にいること。
- ③傘は閉じる・・・とがった部分は下向きに。

ひら へいち たてもの くるま ひなんばしょ
開けた平地で建物や車の避難場所がないときは「雷しゃがみ」で身を守る！

りょうて りょうみみ
両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

あたま さ
頭を下げて、できるだけ
しせい ひく
姿勢を低くする

かかとをじめんからう
浮かせて
つま先立ちする

しゃがむ

りょうあし
両足のかかとをくっつける



かみなり お
雷 が落ちやすい！

ひなん
ここに避難してはだめだにやー！！

- ①木の下
- ②建物の軒先



ようちぶ なかおせんせい き 幼稚園の中尾先生に聞いてみた！！



わたし なかおせんせい ふゆ あせ なが ようちぶ げんき こども はし まわ いんしょう
Q: 私には中尾先生は冬でも汗を流しながら幼稚園の元気な子供たちと走り回っている印象で
す。中尾先生の元気の秘訣は何でしょうか？

げんき た ちくご こども ころ まいにち か しよく た けんこうしんだん や
A: 元気のもと食べる事。子供の頃から毎日欠かさず3食食べています。健康診断で痩せる
ように指導を受けたので、大好きな乳製品や主食は控えめにしていま
すが、朝食はパンかご飯、ヨーグルト、カフェオレとつい好きなもの
を食べてしまいます。昼食は栄養バランスバッチリの給食をおい
しく残さず食べます。夕食は汁物を中心にしてカロリーに気をつけてい
ます。それから、いつも何か楽しいことないかな？と考えてマイナス
思考にならないようにしています😊

