

ほけんだより 7月

れいわ ねん がついたちはつこう
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
ほけんたいいくほうさいか ほけんしつ
保健体育防災課（保健室）

きおん しつど たか ひ つづ
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
けいこう
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
ようちゅうい
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
からだ あつ な なか うんどう はげ うご
になる危険が大きいので、こまめな水分補給が大切です。

がつ ほけんぎょうじ 7月の保健行事のお知らせ

がつ 7月	ついたち 1日(火)午前	よう たいじゅうそくてい (幼) 体重測定
がつ 7月	ついたち 1日(火)午前	しよう ねん たいじゅうそくてい (小2.3年) 体重測定
がつ 7月	みっか 3日(木)午前	しよう ねん たいじゅうそくてい (小4.5.6年) 体重測定
がつ 7月	ようか 8日(火)午前	すいしつけんさ かいめ プール水質検査(1回目)
がつ 7月	にち すい ごぜん 30日(水)午前	すいしつけんさ かいめ プール水質検査(2回目)



がつ ほけんもくひょう あつ ま からだ 7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう



はやね はやお あさ 早寝 早起き 朝ごはん



あつ ひ
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
とき はや やす
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
ねむ あさ
眠れば朝はスッキリ起きられるはず。
べんきょう ぶかつどう がんば
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、
じゅうじつ なつやす おく
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
の あそ あつ なつ
乗りきりましょう

がんかんしん お 眼科検診を終えて

がつ にち すい がっこう がん かい ふじむらせんせい
6月11日(水)に学校眼科医の藤村先生
ふじむらありまつがんかいいん がんかけんしん お
(藤村有松眼科医院)による眼科検診を終え
ふじむらせんせい さいきんしゅわ まな
ました。なんと! 藤村先生は最近手話を学
けんしんご ざつだん なか
んでいるそうです。検診後の雑談の中で、
こ すなお いや
“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・・・

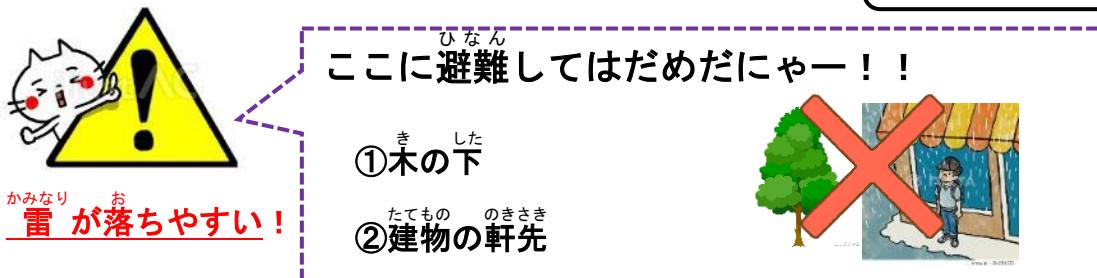


かみなり み まも 雷 から身を守ろう

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“鮒起こし”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 たでの 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！



ようちぶ なかおせんせい き
幼稚部の中尾先生に聞いてみた！！



Q: 私には中尾先生は冬でも汗を流しながら幼稚部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？

A: 元気のもとは食べること。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ャ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 😊

