

ほけんたより7月

令和7年7月1日

東京都立白鷺特別支援学校長

川上 尊志

7・8月の保健目標

暑さに負けないからだをつくろう。

7月の保健室予定

4日(金) 体重測定 2・3年生

7日(月) 体重測定 1年生

8日(火) 精神科健康相談【予約制】

◆◆定期健康診断が終了しました◆◆

◆6月30日をもちまして、今年度の定期健康診断を終了しました。

御協力、ありがとうございました。

【健康カード】(健康診断結果一覧：水色用紙)を7月18日(金)に配布します。

2・3年生は実習先や進路先から提出を求められることがあるため、

御自宅での保管をお願いいたします。

◆医療機関への受診や、再検査の必要がある人にはすでにお知らせを

配布しています。夏休みを利用して早めに医療機関へ行きましょう。

受診後、受診結果を担任にお知らせください。



プール学習を安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取って
体調を整える。



朝ごはんを食べて、
しっかり栄養をとる。



朝、健康チェックをして
体の様子を確認する。

がっこうほけんいんかい 学校保健委員会 <講演会>のお知らせ

こうし 講 師 がっこうやくざいし 学校薬剤師 のさき 野崎 きょうこ 京子 せんせい 先生
テーマ「お薬の話」

がつ 9月12日 (金) ※年間行事予定より変更しています。

10:15~ 受付開始

10:30~11:20:2年生5・6・7・8・9組参加

11:25~12:15:2年生1・2・3・4組参加

※6月23日 (月) に【参加申込書】を配布しました。

申し込み締め切りは、7月11日 (金) です。

多くの保護者の方の御参加をお待ち申し上げます。

熱中症に気を付けて！

プールの中でも

プールの中では
暑さを感じにくい

実はたくさん
汗をかいている

のどの渴きを
感じにくい

気温・水温が上がって
体の熱が逃げにくい

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症、
注意してー！

