

夏を元気にすごそう

# 7月 すくすく

2025.7月  
さいたま市立  
大牧小学校  
保健室

太陽の光がまぶしい季節。暑さはまだまだ続くと予想されます。外出時は帽子をかぶり、水分補給を忘れず、熱中症をしっかりと予防しましょう。

## 暑い夏を元気に過ごすために



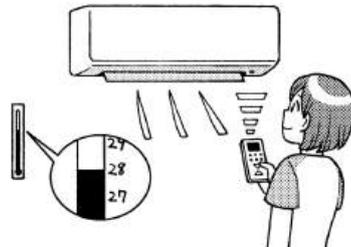
栄養バランスのとれた食事を、3食しっかりとる。



夜ふかしをせず、早寝早起きを心がける。



水や麦茶で水分をこまめに補給する。



室内が25～28度になるように、エアコンを調節する。

©少年写真新聞社2025

学校ではプール学習が始まっています。

「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした、生活リズムを崩さないようにして、夏を元気に過ごしましょう！！



## 歯科保健指導を行いました

◆ 1年生「はのおうさまをまもろう」 4年生「学校歯科医村松先生による8020歯の健康教室」  
※7月に、2年生「はみがきめいじんになろう」 5年生「歯科衛生士による歯科巡回指導」も実施予定です。



## 夏休み中の生活について (7/19～8/26)

夏休み中は、普段できないことや新しいことにチャレンジするチャンスです。

一方で、長期休みは生活リズムがくずれやすくなりがちです。規則正しい生活を心がけましょう。

また、「治療のお知らせ」を学校からもらっているけれど、まだ受診していない人は、早めにお医者さんにみてもらうようお願いします。

