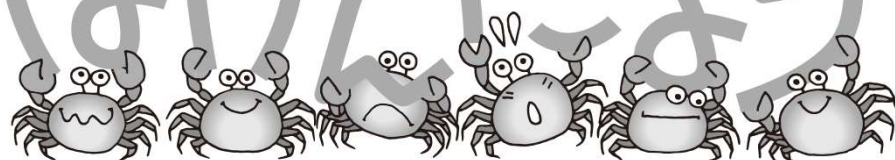


ほけんだより

令和8年6月30日

川崎市立玉川小学校



..... 7・8月保健目標「夏を健康に過ごそう」

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。



ごはんを食べよう

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。

①

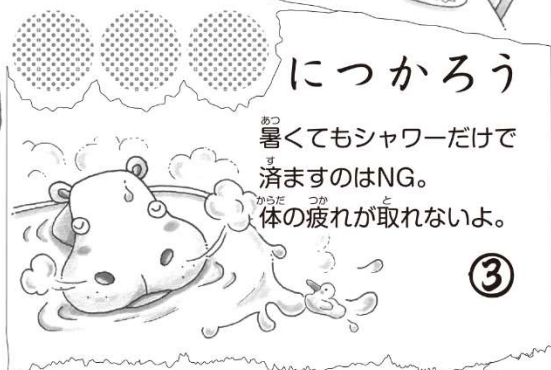


はや

しょう

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

②



につかり

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。

③



補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④



栄養
いい食事をとろう

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。

⑤

暑くなったり涼しくなったりと、寒暖差のある日が続いています。梅雨が明け
急に暑くなり、日差しが強くなったときは熱中症に注意が必要です。からだ
が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
なる危険が大きくなります。こまめに水分補給をし、休憩をとるようにしまし
よう。

こんなときは

水分補給

登下校時、授業時の熱中症対策として、

- ・電気を使用しない熱中症対策グッズ
- ・クールネック、冷却タオル
- ・日傘 等の使用が可能です。また、水分を多めに持たせていただければと思います。



ずつつ
頭痛



かお
顔のほてり



はけ
吐き気



保護者の方へ



健康診断の結果を記録した『健康の記録』をお渡しします。お子さんの健康状態を確認し、押印またはサインをご記入の上、担任から伝えられた期日までにご提出ください。

なお、健康の記録は学校での健診結果を記入したもので、その後受診していただいた医療機関での診察の結果は記載していませんのでご了承ください。また、これまでに健診結果のお知らせを受けとられ、すでに医療機関を受診していただいたご家庭がたくさんあります。ありがとうございます。まだ受診していない場合は、夏休み等ご都合のよい日時に受診していただければと思います。

