



令和6年7月8日
川崎市立中野島小学校
保健室

夏らしい日が増えてきましたね。熱中症対策はこれからが本番です。部屋の中にも熱中症になることもあります。部屋の中が暑い時はクーラーをつけて、水分も忘れずにとってくださいね。

7月20日からの夏休みを楽しくすごせるように体調をととのえましょう。夜ふかしをして朝起きるのがおそくなる生活を続けていると、生活リズムがくずれて体調不良の原因になります。夏休み明け元気に登校できるように、どんな風にすごしたら良いか考えてみてください。

7月の保健目標・・・夏の健康に気をつけよう
夏休みを健康に過ごそう

定期健康診断がすべて終わりました

けんこうのきろくをお返しします。結果が印刷されている用紙を7月中旬旬に配付するので、けんこうのきろくの左側にはってください。おうちの人にも結果を見せて、夏休み前までに学校に持ってきてください。

毎年受けている健康診断ですが、自分の体が健康かどうか知ることができる大切な行事です。自分の体に関心を持ち、大切にできる人になってほしいと思います。

夏休みは治りょうのチャンス！

健康診断の結果をおうちの人と確認して、むし歯などは夏休みの時間があるうちに治しておきましょう！



夏の楽しくすごす準備をしよう



◎よく寝て、体力回復！

体力が回復していないとすぐに熱中症になってしまいます。子どもの睡眠時間は9～13時間必要です。明日の元気のためにぐっすり寝ましょう。遊ぶ時は休みを取りながら楽しく遊びましょう。



◎朝ごはんをしっかり食べる！

朝ごはんはその日の元気のみなもとです！朝に時間がなくて食べられないことが無いように時間によゆうをもって起きましょう。水分も忘れずにとって、元気に遊びましょう。

◎水分をこまめに飲む！

のどがかわいている時は、水分不足赤信号です！部屋の中にいると、のどの渇きが自覚しにくいといわれています。こまめに水分補給をしましょう。水やお茶を飲んで、甘い飲み物は飲みすぎないように注意しましょう。



スポーツ振興センター掛金について

本校では、学校でケガをした場合に医療費が戻ってくる災害共済給付金制度（スポーツ振興センター）に全児童加入しています。毎年一人当たり460円の掛金がかかり、今年度は8月5日（月）に口座から引き落とされます。

※要保護（生活保護）のご家庭からは引き落とされませんのでご確認ください。
※準要保護（就学援助）のご家庭からは一度引き落とし、年度末にご返却いたしますので、ご承知おきください。