



令和8年6月30日
川崎市立中野島小学校
保健室

6月は雨が降って涼しい日が多かったですね。これからどんどん暑くなることが予想されるので、外での活動は無理をせずに白かげで休んだり、のどがかわく前に水分をとったりして、自分のからだを守っていきましょう。

7月18日からは夏休みです。楽しい時間をすごせるように、まずは元気でいることが大切だと思います。先生は夏休み中も朝早めに起きてジムに行って運動したいと思っています。みなさんも夏休み中の生活習慣について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

こんな日は熱中症に注意！

梅雨が明けるとどんどん暑くなってきます。こんな日は熱中症に注意してください。

☐ 急に暑くなった ☐ 気温が高い ☐ 湿度が高い ☐ 風がない

こまめに水分補給したり、WBGT（暑さ指数）を確認して数値が高い日は屋外で活動することをひかえたりして、自分なりに熱中症対策をしていきましょう。「自分の体は自分で守る」ことを意識して、できることをしてみましょう！



出典：東山書房 健康教室

学校がある日は保健室の掲示板で暑さ指数を確認できます。
夏休み中はテレビなどでも確認できるので、おうちの人と一緒に見てください！

～定期健康診断がすべて終わりました～

4月から始まっていた健康診断がすべて終了しました。健康診断は自分のからだの健康かどうか確かめられる大切な行事です。来年も「これはからだのどんなことを調べているのかな？」 「結果はどうだったかな？」など興味をもって受けてほしいと思います。

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。

夏休みは治りようのチャンス！
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こう！

夏休み中に
治りようしておこう！



出典：東山書房 健康教室

おうちの方へ



スポーツ振興センター掛金について

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）の掛金460円が8月5日（水）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し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。