

ほけんだより 7月

令和8年6月22日
川崎市立南菅小学校
保健室 No.4



7. 8月の保健目標 ●夏を健康過ごそう



梅雨の蒸し暑さが続き、体調を崩しやすい時期になりました。学校では暑さ指数(WBGT)を確認しながら熱中症予防に努めています。ご家庭でも、十分な睡眠・朝食・こまめな水分補給を心がけていただき、元気に夏を迎えられるようにご協力をお願い致します。

もうすぐ夏休みです。楽しい予定が増える一方で、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんと水分補給を意識し、健康で安全な夏休みを過ごしましょう

小学生に必要な睡眠時間は9～12時間です。

学年	目安の就寝時刻	目安の起床時刻	睡眠時間
低学年	20:00～21:00	6:00～7:00	9～12時間
中学年	20:30～21:30	6:00～7:00	9～12時間
高学年	21:00～22:00	6:00～7:00	9～12時間

ぐっすり眠って、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

今年度の健康診断が終了しました

保護者の皆様には、検診の準備や受診のお願い等にご協力いただきありがとうございました。

結果をまとめた「けんこうのきろく」を配付します。お子さまの成長や健康状態をご確認いただき、保護者印(またはサイン)をして学校へご提出ください。各健康診断の結果のお知らせを受け取った場合は、夏休み期間を利用して早めの受診をお願い致します。

【配付日】7月10日(金) 【回収日】7月13日(月)

けんこうのきろく
川崎市立南菅小学校

保護者の皆様へ
・記入間違いがないよう、検診結果を照らし合わせて記入してください。
・印刷された用紙は、回収時に提出してください。

名前							男 女
学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	
姓	姓	姓	姓	姓	姓	姓	姓
番号	番	番	番	番	番	番	番
前期 保護者印	印	印	印	印	印	印	印

※けんこうのきろくは小学校在学中継続して使用します。ご家庭内でも内容をご確認いただき、押印後、紛失しないようお子さまに持たせていただき、回収日までにご提出ください。

前期保護者印欄(お子さまの学年欄)に押印をお願い致します。



ヤクルト出前授業「おなか元気教室」

7月6日(月)3時間目に、3年生を対象とした「おなか元気教室」を実施致します。当日はヤクルトの講師の方をお招きし、おなかの働きや生活習慣の大切さについて学びます。毎日を元気に過ごすために大切なことを楽しく学べる機会となります。



※当日はヤクルトを配付します。アレルギー等への配慮のため学校では飲まず、持ち帰ります。

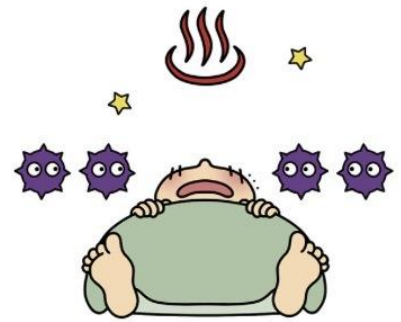
夏の水分補給 何を選ぶ？



たいりょうはっかん
大量発汗
あせびしょびしょ



にちじょうせいかつ
日常生活
のんびり



たいちょう ふりょう
体調不良
ぐあいがわるい

スポーツドリンク



えんぶんほきゅう
糖分でエネルギーも補給

みず むぎちゃ
水・麦茶



えんぶん どうぶん
塩分も糖分も
あまり必要ない時に

けいこう ほすいえき
経口補水液



きゅうしゅう だっすいよぼう
はやい吸収で脱水予防

夏の感染症対策

感染症という、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気を付けたい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！