



川崎市立富士見台小学校
保健室

じめじめした季節を迎え、子供たちも天気とにらめっこする日が増えてきました。この時季は、気圧の変化や朝夕の気温差、熱中症など、体調をくずしやすいです。しっかり寝て、食べて、元気に過ごしましょう。



6月の予定

5日(水)	眼科検診 (2・4・6年・わかくさ)
6日(木)	歯科検診 (2・4・5年・わかくさ)
12日(水)	眼科検診(1・3・5年)
13日(木)	歯科検診(1・3・6年)

☆眼科検診
目の疾病について調べます。

☆歯科検診
歯や歯ぐきの状態、歯並び、かみあわせなどを調べます。歯みがきを丁寧にしてください。

4月から続いた定期健康診断も、今月で終了します。「健康診断結果のお知らせ」を受け取った場合は、なるべく早めに専門医での受診をお願いいたします。すでに通院中や経過観察の場合は、ご家庭でその旨を記入して学校に提出してください。

返し忘れていた保冷剤カバーはありませんか？

保健室では、けがをした部分を冷やすときに、保冷剤にカバーを付けて子供に渡していますが、戻ってこないことが多く、困っています。返すのを忘れていた人は、保健室まで持ってきてください。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

ねっちゅうしょう たいさく ねっちゅうしょう たいせつ
熱中症は、対策をすることで未然に防ぐことができます！大切なポイントをまとめたので、ぜひやってみましょう。



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給をしましょう。



そと かつどう とき ぼうし かぶ
外で活動する時は、帽子を被りま
しょう。とうげこう とき かぶ
登下校の時も被ってくだ
さい。



つか つかれたと感したら、むりせず
きゅうけい
休憩をしましょう。



よ しょくじ こころ
バランスの良い食事を心がけ
ましょう。あさごはんは、ぜったい
食べてきてください。



きそくただ せいかつ じゅうぶん
規則正しい生活をし、十分
な睡眠をとりましょう。

あつ 暑さに体を慣らしておこう

すいとうは、まいにちも
しょう。すいとうの中身がなくな
ってしまったら、学校の水道
の水を足すようにしてくださ
い。

せいけつ 清潔なハンカチを も 持ってきましょう！

ほけんしつ て あら こども
保健室で手を洗う子供を
み 見ていると、ハンカチを持っ
ていない子がおお
くいます。まいにちせいけつ
毎日清潔なハンカチを持っ
よう、ご家庭でも声掛けをお
ねが 願いします。また、も
持ってきたハンカチはポケットに入
れて持ち歩くようにしまし
よう。

やくそく かさのお約束

つ ゆ じ き つか き かい おお
梅雨の時季、かさを使う機会が多くなります。

- ！ かせを振り回さない
 - ！ かせで遊ばない
 - ！ 使わないときはかさをとじる
 - ！ 自転車に乗るときはかさをささない
- など、安全には十分に気を付けましょう。



ほごしゃ かの 保護者の方へ

ていがくねん くせん こ
低学年でかさをたたむのに苦戦している子をよく
み 見かけます。ご家庭でも、子供たちが自分でできる
ように、みまもり 声掛けをお願いいたします。