



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 たいさく  
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。



すいぶんほきゆう  
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 つかれたと感じたら、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、ぜったいに  
食べてきてください。



きそくただい 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、まいにちもち  
しょう。すいとうのなかみ  
がなくなってしまうたら、がっこうのすいどう  
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  
ていない子が多くいます。  
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 ねがいます。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、かさをを使う機会が多くなります。

- ！ かさを振り回さない
  - ！ かさで遊ばない
  - ！ 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 や声掛けをお願いします。