

ほけんだより

令和8年5月8日（金）

川崎市立向丘小学校

保健室

5月の保健目標 病気を治して元気に運動しよう！

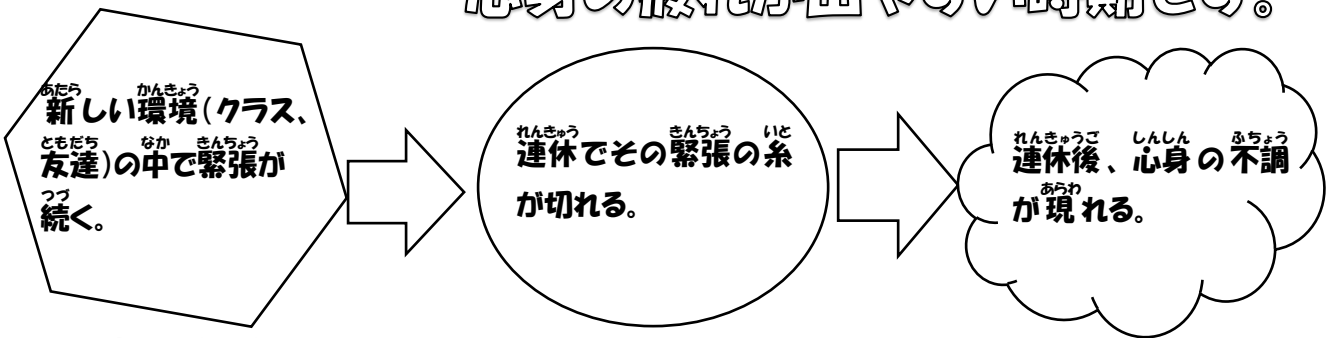
4月に引き続き健康診断が続いています。健康診断の結果について必要な方には受診をお勧めする旨の「結果のお知らせ」をお渡します。学校で行う健康診断は「疑い」を見つけるためのものです。受診をお勧めのお知らせをもらった後、なるべく早く専門医に見てもらい、結果や治療経過を記入してもらって学校に提出しましょう。（ただし、歯科は全員に配付します。）

全員に配ります！

身長・体重・視力は緑のカード「けんこうのきろく」に記入して返却します。押印をして学校にお戻しください。それ以外の結果は一覧表にしてすべての健康診断が終了後にご家庭に配付します。

ゴールデンウィーク明けは

心身の疲れが出やすい時期です。



たいしよほうほう 対処方法

すいみん じゅうぶん
睡眠を十分にとる
(心身を休める)

じょうず きぶんてんかん
上手に気分転換をする
(ストレスを解消する)

がんば 頑張りすぎないようにする
(だれに だれに
誰かに相談してみる)

こんな人はねっちゅうしょう ようちゅうい

熱中症に要注意！☀

あさはん たべなかつた
朝ごはんを食べなかった

がっこうせいかつ
学校生活で

あたま いた きぶん わる
頭が痛くて、気分も悪くなってきた…

よふ 夜更かしをした

がっこう ちようかい
学校での朝会で

すると…

フラフラして立ってられなくなった…

すいぶんほきゅう きゅうけい
水分補給や休憩をしない

うんどうちゆう
運動中に

からだ あつ てあし
体が熱くて、手足がしびれてきた…

熱中症を防ぐコツ

あさ 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会です。どちらも補えるみそ汁がおすすめです。

すいみん 睡眠

寝不足だと熱中症をおこしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

きゅうけい 休憩と
すいぶんほきゅう 水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しいところで休憩をしましょう。水分補給も忘れずに！

きそくただ せいかつしゅうかん ねっちゅうしょう よぼう
規則正しい生活習慣で熱中症を予防しよう！