

ほけんだより6月

令和8年5月29日
川崎市立川中島小学校 保健室

だんだんと暑くなり、汗ばむ季節となりました。1年間の中で、お昼の時間が一番長い日のことを「夏至」と言い、今年は6月21日が夏至の日です。これから気温も高くなっていくため、暑さになれていないと熱中症にかかりやすくなります。少しずつ暑さに慣れるような生活をしたり、十分な水分補給を行ったりしましょう。

保護者の方へ

□定期健康診断が終わり次第、受診が必要と認められた児童に「健康診断結果のお知らせ」を配付いたします。用紙を受け取られましたら、医療機関への受診やかかりつけの医師にご相談ください。また、「健康診断結果のお知らせ」には「診断・治療の報告」という医療機関で書いてもらう欄があります。医療機関を受診しましたら、学校に提出をお願いします。すでに医療機関を受診している場合は、結果のお知らせを通じて、その旨をお伝えください。よろしくお願いいたします。

定期健康診断日程

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	センター級
歯科検診	6/4 (木)	6/4 (木)	6/18 (木)	6/18 (木)	6/18 (木)	6/4 (木)	6/4 (木)
耳鼻科検診	6/25(木) ※2・4・6年生は抽出児童のみ						

プールが始まります!!

朝ごはん

朝ごはんを食べることでエネルギーの源になります!

爪を切ろう

爪が伸びていると怪我につながってしまいます。

早寝・早起き

十分な睡眠をやり、元気な体で行いましょう。

無理をしない

無理をすると大きな事故につながってしまいます。

WBGTを知ろう!

WBGTとは、暑さ指数のことを言い、熱中症予防のためにアメリカで提案された指標です。学校では、暑さ指数計を使い、校庭と体育館のWBGTを測っています。WBGT31以上の場合は「原則として運動中止」となっています。みなさんも、WBGTを気にしてみてください。

