

ほけんだより8・9月

令和8年8月25日
川崎市立川中島小学校 保健室

夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ暑い日が続く予報のため、熱中症には気を付けていきましょう。また、夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすくなる時期です。健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

保護者の方へ

9月14日(月)に「2回目の身体計測結果」と「定期健康診断結果一覧」を個人用封筒に入れて配付します。以前お配りしている「けんこうのきろく(台紙)」に貼り付けて、のびゆくすがたを保管するファイルに入れて、ご家庭で保存をお願いいたします。

※1年生につきましては、後日、保管ファイルをお渡しいたします。

8月の計測日程

日程	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/31(月)	9/2(水)
学年	6年生	1・2年生	3・4年生	5年生	センター

※体操着で計測を行います。

※髪の毛をまとめる場合は、なるべく低い位置をお願いいたします。

まだまだ暑い日が続きます...!

引き続き熱中症に注意をしましょう。

○エアコンを適宜使用し、部屋の温度を調節しましょう

○こまめに水分補給をしよう!
※のどが渇く前に飲みましょう。

○無理をせずに休みましょう

○帽子や日傘などを使用し、通気性の良い洋服にしましょう。

夏休み
あけ

みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ!

夜は、早く寝よう!

昼間は、体を動かそう!

朝ごはんをしっかり食べよう!

まずは、早起きからスタートしよう!