

7月に入り暑い日が続いています。毎日の暑さで、疲れが出てくる時期でもあります。気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなりますので、朝ごはんをしっかり食べて、水分補給も心がけ熱中症にかからないように気をつけましょう。汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。

## もうすぐ夏休み！健康な生活のために

(出典：健康教室)

### 定期健康診断が終わりしました!!

6月20日(木)の歯科検診で、今年度の定期健康診断がすべて終わりました。各健康診断の結果から、詳しい検査が必要となった人には、「健診結果のお知らせ」を渡しています。お知らせを受け取った人は、医療機関で検査を受けるようにしてください。その際、健康診断はスクリーニング検査のため、医療機関では「異常なし」という結果になることもありますので、ご承知おきください。

また、今年度の定期健康診断の結果をまとめた用紙も配付しますので、ご家庭でご確認ください。

### 保健室の貸出用衣類について

服がぬれたり、汚れたりした際には、保健室から服を貸し出しています。パンツ(下着)については、新品を貸し出しますので、返却時も新品の同じサイズのものをご返却ください。その他の衣類は洗濯してご返却ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

### 7月の保健目標

夏を健康にすごそう!!

### 熱中症に気をつけよう!!

夏の始まりといえば、熱中症が気になります。梅雨明けの頃、

あめあ ひ つよ  
雨上がりに日ざしが強くなったと  
きは要注意。からだ暑さになれ  
ていない中では、運動などで  
はげ うご  
激しく動いていなくても、  
ねっちゅうしょう きげん おお  
熱中症 になる危険が大きいの  
です。とくにつか ちようし  
とくに疲れていたり、調子が  
よくなかったりするときは「この  
くらいなら大丈夫」とがんばりす  
ぎないこと。こまめに休 けい  
をとることも必要です。長い  
やす げんき たの  
お休み、元気で楽しくすごしまし  
よう！

## にほん しんこう 日本スポーツ振興センターについて

がっこうかんりか どうこうじ げこうじ あいだ じどう  
学校管理下（登校時から下校時までの間）に児童がケガをして医師の診療を受けた場合 [医療費500点]  
いじょう ばあい きてい もと いりょうひ きゅうふ  
以上の場合、規定に基づいて医療費が給付されます。

こ いりょうじよせいどう こうひ ふたんせいと りよう ばあい  
子ども医療助成等の公費負担制度を利用の場合、

ねんせい いりょうひ そうがく わり  
1～3年生は医療費総額の1割

ねんせい いりょうひ そうがく わり じこ ふたんがく きゅうふ  
4～6年生は医療費総額の1割+自己負担額 が給付されます。

かわさきし ぜんいんかにゆう げんそく かけきん えん かわさきし えんふたん ほごしゃ  
川崎市では全員加入が原則となっております。掛金945円のうち川崎市が485円負担し、保護者が460  
えんふたん  
円負担することになっています。これは保健費として銀行引き落としとさせていただきます。

がっこう びょういん い ばあい てつづ ようし わた たんにん せんせい つう ほけんしつ  
学校でケガをして病院へ行った場合には、手続きの用紙をお渡ししますので、担任の先生を通じて保健室ま  
でご連絡ください。

## ★これからの保健行事

にち じ 日時	たい しょう 対象	ふくそう ちゆういてん 服装・注意点
がつ にち もく 8月29日(木)	なつやす あ けいそく ねん 夏休み明け計測 5・6年(いちご級含む)	たいいくぎ じょうげ 体育着(上下) じょし かみがた 女子の髪型: あたま 頭のとっぺん・真後ろには結ばない しんちようけい (身長計に、ぶつかるので避けてください)
がつ にち きん 8月30日(金)	なつやす あ けいそく ねん 夏休み明け計測 3・4年(4年:いちご級含む)	
がつ か げつ 9月 2日(月)	なつやす あ けいそく ねん 夏休み明け計測 1・2年	
がつ か か 9月 3日(火)	なつやす あ けいそく けつせきしゃ 夏休み明け計測 いちご(1～3年)、欠席者	