

すこやか 7月

川崎市立京町小学校

保健室発行

令和8年6月30日

梅雨があけると、急な暑さが心配です。。。

梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気も変わりやすいので、体調を崩しやすい時期です。また梅雨が明けると急に気温が高くなることが予想されます。夏の暑さに体が慣れていない時期は、熱中症になる人が1番多いとされています。この時期は、いつも以上に生活リズムに気を付けていただき、体調が悪いときには無理をせず早めに休養するようにお願いします。



「熱中症指数計」です。気温だけでなく湿度も観測し、暑さ指数（WBGT）で熱中症のリスクをお知らせしてくれます！

熱中症、
注意してー！



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

けんこうきろくカード をご確認ください！

4月から続いていた健康診断が、すべて終了いたしました。ご協力ありがとうございました。保健室で保管している「けんこうきろくカード」を配付いたしました。今年度の健康診断結果が記載してありますので、ご確認ください。

保護者の方へ



☆ 保護者印の欄に印鑑（またはサイン）をいただき、**7月3日（金）**までに、学校に提出していただくようお願いいたします。

☆ 1年生と他学年の対象児童に行った**心臓病検診は結果待ちのため空欄**です。異常があった方のみ、7月中を目安に、お電話でご連絡させていただきます。

夏休みは**受診のチャンス**です！

健康診断で検査・治療が必要な場合は「結果のお知らせ」を配付いたしました（歯科検診の結果のみ異常の有無に関わらず、全児童に配付しています）。すでに受診し、ご提出いただいているご家庭もありますが、夏休みなどを利用し、医療機関で詳しくみていただくことをおすすめします。

すでに通院されていたり、治療をしていたりと、ご報告いただいている場合にもお知らせを配付しますが、通院の状況などを保護者にご記入いただき、ご提出いただけたらと思います。

通院された結果、学校での配慮が必要な事項がありましたらご連絡ください。よろしくお願いいたします。

身のまわりの清潔を保とう！

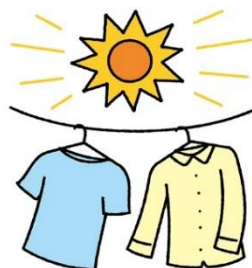
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。