

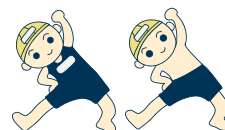


ほけんだより 7月

令和8年7月
相模原市立鶴園小学校
保健室

雨が多く、気温差が激しい6月でした。体調を崩している人も多かったですね。梅雨が終わると一気に暑い日々がやってきます。暑さに負けず、元気に夏休みが迎えられよう体調を整えていきましょう！

夏を元気に過ごそう！



夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時やおでかけの時、「あれ、おかしいな？」と思ったら早めに休けいしましょう。

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎないきましょう。

健康診断結果個人一覧

調査票の記入など様々な場面で健康診断にご協力いただきありがとうございました。健康診断結果個人一覧をご家庭にお渡しさせていただきます。終業式の日にあゆみと一緒にブラインドフォルダに入れますので、ご確認をお願いします。なお健康診断結果個人一覧の用紙は回収しません。各ご家庭で保管をお願いします。



保健室
より



長い夏休み、みなさんはどんな風に過ごすのでしょうか？生活リズムに気を付けて、食事、睡眠をしっかりってくださいね。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

