

ほけんだより



令和8年8月 27 日(木)

菊川市立河城小学校 保健室

☆お子様と一緒に読んでください。

2学期がスタートしました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みが終わって、なんとなくやる気が出ない・・・と感じる人もいるかもしれません。そのようなときは、まず生活リズムを見直してみましょう。身体の調子がいいと、やる気も出やすいです。2学期も体調管理に気をつけて過ごしましょう。

8・9月の保健目標：生活リズムをつくろう

夏休み中も、規則正しい生活リズムを意識して生活できたでしょうか？ 早ね・早起き・朝ごはんは、毎日を元気に過ごすためだけでなく、心と体の成長にとっても大切です。

小学生に
必要な睡眠時間は
「9～10時間」

はやね



★睡眠の役割★

- 脳を休ませる
- 成長を助ける
- 疲れから回復させる
- 病気に負けない力を高める

はやあき



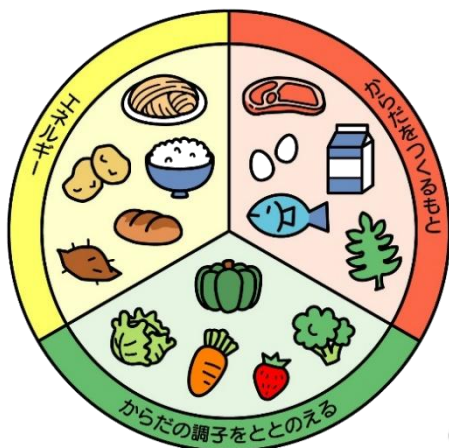
げんき
いっぱい
かわしろ
河城っ子

あさごはん



★朝ごはんの役割★

- 午前中の元気のもとになる
- 脳を元気にする
- うんちを出しやすくする
- 体温を上げる



3色のバランスが
そろうとよし！

○●
8・9
月の保健行事
●

にちじ 日時	こうもく 項目	
8/26（水）～ 8/28（金）	夏季休業明け健康調査 ☆絆メールにてURL 送信しています。 ☆お子様1人につき1回答をお願いします。 	
8/31（月）	身体測定（6年生）	※服装は体育着です。 ※髪のを上で縛らないようにしてください。 ★測定後はミニ保健指導を行います。
9/2（水）	身体測定（4年生）	
9/3（木）	身体測定（3・5年生）	
9/4（金）	身体測定（2年生）	
9/7（月）	身体測定（1年生）	

次回スクールカウンセラ
 ー来校日
 9月10日（木）
 9:30～16:00



こちらの QR コード、また
 は絆メールから申し込ん
 でください。



まだまだ
 注意！

「**熱中症かな？**」と思ったらすぐにやること



ばしょ いどう
 ずずしい場所へ移動



こ 木かげや、エアコンのきいた
 部屋へ行きましょう。

からだ
 体をひやす



わきのした など太い血管がある
 ところを冷やしましょう。

すいぶん えんぶん
 水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分
 と塩分をおぎなひましょう。

ねっちゅうしょう たいさく
 熱中症対策
 3点セット



すいとう
水筒



「のどがかわいたな」と
 感じる前に飲むことがだい
 事です。大きめのものが
 おすすめです！

あせ
汗ふきタオル



あせ
 汗をかいたままにしておくと、
 からだ 体が冷えたり、あせもになっ
 たりします。汗をふきとって、せ
 いけつを保ちましょう。

ぼうし



あたま にっこう あ
 頭に日光が当たるのを防
 ぐので体温が上がりすぎ
 るのを防いでくれます。

★夏休み中に治療が済んだ人は…



「検診結果のお知らせ」の紙を提出してください。

健康診断の結果、受診が必要なお子様について、夏休み前の時点で未受診の場合は、個別面談時に再度、お
 知らせをお渡ししました。夏休み中に医療機関を受診したお子様については「検診結果のお知らせ」に受診結
 果を記載の上、学校へ提出していただきますようお願いいたします。