



2025年7月18日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

いよいよ、明日から夏休みが始まります。みなさんは、今年の夏休みをどのように過ごす予定でしょうか。どこかへ出かけたり、苦手な勉強に取り組んでみたり、お家の人のお手伝いをしたりして、ぜひいろいろな経験を通して、有意義な夏休みにしてくださいね。2学期に、元気な姿でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

健康診断の結果をお渡しします

4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力いただきありがとうございました。検診で異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」をお渡ししています。まだ受診が済んでいない場合は、時間の取りやすい夏休みの間に済ませるようにしましょう（特に、歯科検診のお知らせでの受診率が低めです。 むし歯は放っておいても治らないため、受診をお願いいたします。）。

健康診断の結果には、過去の結果も記載されています。また、裏面には成長曲線が印刷されています。お子様の身長、体重と成長曲線をご確認いただき、発育について不明な点や心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



★水分補給のポイント★

- のどが渇く前にこまめに飲む
- 飲むタイミングを決める
(左のイラストを参考に)
- 1回あたりコップ1杯（200ml）
を目安に飲む



あさお
朝起きたとき



ふろあ
お風呂上がり



おまえ
寝る前

保護者の方へ

急な体調不良、けがでお困りの時は… 子ども医療電話相談事業へ



夜間、休日等で医療機関を受診できず、お子様の急なけがや病気にどう対処したらよいか判断に迷った場合、小児科の医師や看護師に電話で相談できる制度があります。夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、例えばお子様が外出先で体調を崩すことも考えられます。いざという時に活用できる手段として、覚えておくと安心です。



#8000に
関する情報
はこちら

- ①短縮番号「#8000」にかける（全国同一）
- ②都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける

夏のレジャー 安全に楽しむために…

この時季、特に注意したい水の事故。その主な原因のひとつに、不注意があります。川や海、プールなどで遊ぶ時は、ルールを守ることによる事故の「予防」が欠かせません。また山でのハイキングは、落雷などの急な天候の変化や虫刺されの心配もあります。安全に気をつけ、夏のレジャーを楽しみましょう。



子供だけで
遊びに行かない



しっかり
準備運動をする



おうちの人や
係員さんの指示を守る



水の中や近くで
ふざけない



時間を決めて
休憩をとる



体調が悪いときは
無理をしない

ハイキングに行くときの服装



落雷から身を守ろう

積乱雲が発達する夏は天気急変に注意が必要です。「急に周囲が暗くなる」「冷たい風が吹いてくる」「雷鳴が聞こえる」などの兆候がみられたら、積乱雲が近づいており、まもなく激しい雷雨に見舞われるおそれがあります。落雷から身を守るため、すぐに鉄筋コンクリートの建物や車の中に避難しましょう。近くに逃げ込む場所がない場合は、雷が落ちやすい木からは4メートル以上離れ、「雷しゃがみ」(姿勢を低くする、足をそろえてつま先立ち、耳をふさぐ)をするようにしてください。



雷しゃがみ

●2学期 身体計測のお知らせ

- 9月2日(火) 4～6年生
 - 9月3日(水) 1～3年生
- 体育着を忘れずに
持ってきてましょう。

