

ほけんだより 7月号



梅雨明けの後の暑さに注意しましょう

2026年 6月30日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

6月には台風が来たり、梅雨に入り雨の日が続いたりしました。7月に梅雨が明けるとさらに気温が上がり暑くなるので、規則正しい生活とこまめに水分をとることを続け、熱中症を防ぎましょう。また、夏に流行りやすいウィルスによる感染症があり、暑い時期も手洗いが大切です。町田市内では手足口病とヘルパンギーナが増えています。夏もトイレの後や外から帰った後は、指の先や指と指の間まで石けんで手を洗ってください。ハンカチ・タオルは洗ったものを毎日持って来て、手洗いの後にハンカチやタオルで手をふきましょう。



生活のしかたに気を付けて夏も元気に過ごしましょう



十分にすいみんをとる

ズズズ

栄養バランスの良い食事を3食とる

適度に体を動かす

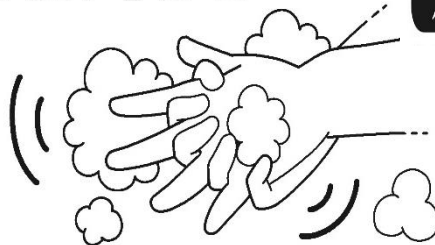
✕ エアコンの温度を低くし過ぎない

✕ 冷たい飲み物を飲み過ぎない

夏を元気に!

健康的な生活は「手洗い」から

目には見えなくても私たちの周りには感染症の原因となる細菌やウィルスがひそんでいます。それらを体の中に入れないために、液体石けんを使って手を洗うようにしましょう。



ハンカチを忘れずに!



はいふ けんこうカードを配布します

4月から始まった健康診断が無事に終わりました。健康診断の結果を貼ったけんこうカードを配ります。家に持ち帰り、おうちの人に見てもらった後、けんこうカードの一番下にある自分の学年の「4月」の「保護者印」のところにおうちの人から印またはサインをしてもらった後、学校に出してください。

印やサインをしてもらった「けんこうカード」は7月3日(金)までに担任の先生に出してください。

【保護者の皆様へ】
該当する学年の「4月」の身長・体重の下にある「保護者印」欄に保護者印(またはサイン)をお願いいたします。

〈見本〉
定期健康診断の記録
男子 身長・体重成長曲線

夏休み中も生活リズムが大切です

7月18日(土)から夏休みが始まります。休みの間も、学校のあるときと同じような早寝早起きの生活リズムを続けることで規則正しい睡眠がとれ、体調が整いやすくなる上に、みなさんの体はさらにたくましく成長します。なるべく夜更かしはしないで、夏休みも、早寝早起きが続けて、暑さに負けず楽しい夏休みを過ごしてください。2学期に元気に会えることを楽しみにしています。

夏休みは、生活リズムの乱れに注意!

人間は、昼に活動し夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかりと食べることが大切です。夜ふかし朝ねぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

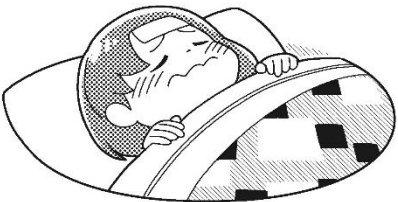
●●● すいみん不足が体にあたるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる