



令和8年7月
河和小学校
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

4月から始まった健康診断が終わりました。異常の疑いがあった場合に「治療のお知らせ」を渡しましたが、病院で受診はできたでしょうか？ まだ受診していない人は、時間のある夏休みに受診するようにしましょう。

さて、1学期もあと少しです。楽しい夏休みにするために、日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。規則正しい生活は、熱中症予防にもなります！

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保護者の方へ 健康診断の結果を返却しました

1学期ですべての健康診断が終了しました。健康診断の結果によっては、その都度「受診のおすすめ」を配付しております。また、すべての健康診断の結果は懇談会にて返却いたしました。2学期も同様に、懇談会にて返却予定です。よろしくお願いします。

児童のみなさんへ

夏休みのうちに
治療をすませよう



がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

6月30日(火)の5・6時間目に第2多目的室で、5・6年生対象に「けがを防ぐ安全な生活について考えよう!」をテーマに学校保健委員会を開催しました。最初に保健委員会の児童による「河和小学校でのけがの様子クイズ」を行い、けがの起きやすい場所やその状況について考えました。次に「危険予測トレーニング」を行い、どのようなことに注意すると安全に過ごすことができるかを考えました。けがは、少し行動を意識するだけで防げるものもたくさんあります。「走らない」「周りをよく見る」など、一人一人が安全に意識して生活することが大切です。

★第4問★

どんな場所で起きたけがが一番多かったでしょう?

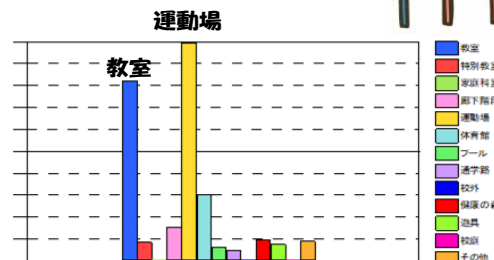
- 1 運動場
- 2 体育館
- 3 教室

どんな場所で起きたけがが多かったと思いますか。1～3から選んで書きましょう。

こた 答え _____

放課や体育の授業により「運動場」でのけがが一番多い結果となりました。次に多かったのは「教室」でのけがです。みなさんは教室で正しい過ごし方ができていますか。振り返ってみましょう。

けがをした場所別



がっこうほけんいいんかい ようす 学校保健委員会の様子

