

保護者様

ほっけんだより 6月号

令和8年5月29日

横浜市立茅ヶ崎小学校
保健室

お父さんと一緒に読むことで、バツ体の健康を見つめ直してみてください。

6月の保健目標

つめきり、手洗い、身支度、そうじなど
身のまわりの清けつを保とう！！



6月といえば梅雨に入り、天気や気温の

変化が激しくなります。気温が低くても湿度が高いと
熱中症の危険があります。引き続き、水分をこまめに

とるなど熱中症には十分気をつけていきましょう。

雨ばかりで気持ちがあんまりしてしまわないよう、雨粒で

きらきら光るアジサイの花や、雨の日に出会えるカエルや

カタツムリなど、梅雨だからこそ楽しみをぜひ探して

みてくださいね。

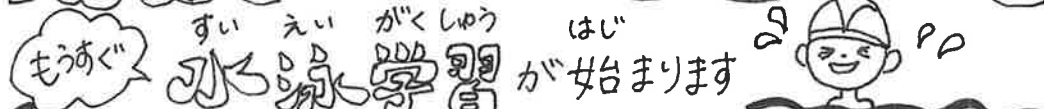


水泳学習が始まります

水泳学習がある日には必ず、すぐで健康観察を8:00まで
に入力してください。

入力忘れや入力もれがあった場合には水泳学習に参加

できません。学校からの連絡はいたしませんのでご承知おき
ください。



予防よう熱中症

① 体を暑さに小慣らそう！！(暑熱順化といいます。)

毎日少しずつ適度に運動をして
今のうちに暑さに小慣れておきましょう。



② 体づくりをしよう！！



よく
た
食
べ
て

ぐっすり
ね
る



ケン酸 ビタミンB1 ビタミンC

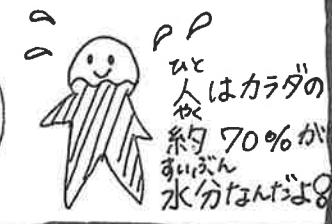
寝ている間に体のつかれや暑さで受けたダメージを回復させます。

③ こまめに水分をとろう！！

ポイントはこのどか
がわく前に飲むこと



こまめに
の
飲
む
こと



人はカラダの約70%が水分なんですよ