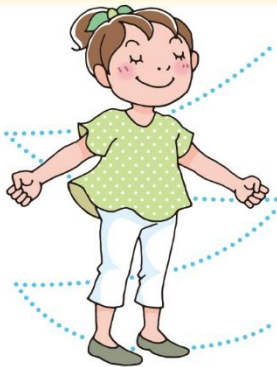


# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
札幌市立琴似中央小学校  
保健室  
おさんと一緒に御覧ください

6月がつまつ末から水泳すいえいがくしゅう学習はじが始まっています。水泳学習すいえいがくしゅうの後は体あとが疲からだれてしまいますので、しっかつかりお風呂ふろに入はいって体からだをきれいにやすして、ゆっやすくり休やすんでくださいね。

## ねっ ちゅう しょう 熱中症 にならないために



すずしい ぶく を きる  
涼しい服を着る



かる うんどう を する  
軽い運動をする



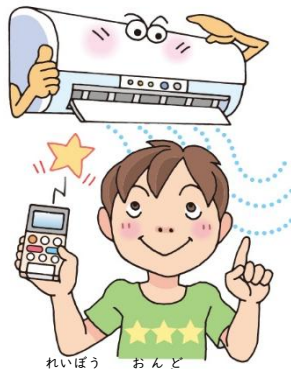
すいぶん ぼきゅう  
こまめに水分補給



ぼうし  
帽子をかぶる



ゆふね  
湯船につかる



れいぼう おんど  
冷房の温度を  
下げすぎない

## ねっ ちゅう しょう 熱中症 になりやすい日



きおん たか ひ  
気温が高い日



しつど たか ひ  
湿度が高い日



きゅう あつ ひ  
急に暑くなった日



虫さされが多くなる季節です。皆さんは虫にさされた時、どうしていますか？  
正しい対処法で、悪化させないように気を付けましょう！

ひ  
冷やす



むし  
虫にさされたら



かきむしらない



りゅうすい あら  
流水で洗う



ひどいときは  
びょういん  
病院へ



ほけんしつ  
保健室からの  
おしらせ

## 保護者の皆様へ

### 健康診断に御協力ありがとうございます

6月に実施した健康診断の結果、心配な様子が見られたお子さんには、結果のお知らせ用紙を配付しますので、御確認下さい。異常なしの場合は結果のお知らせは配付しておりません。

- 耳鼻科検診：学校医の所見があったお子さんに配付しています。
- 尿検査：委託機関での検査の結果、所見のあったお子さんに配付します。  
(3回目尿検査対象者の結果については7月中配付予定)