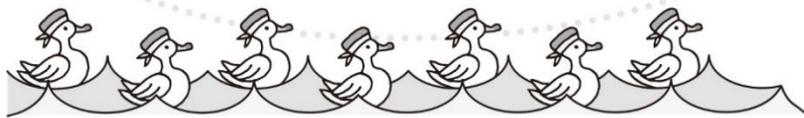


ほけんだより



釧路町立富原小学校
ほけんだより
2025.7.10発行

7月のほけんもくひょう 正しいしせいをこころがけよう

せんしゅう きゅう しつど きおん あ からだ たいおんちようせつ
先週から急に湿度と気温が上がって体が体温調節をしにくくなり、
ほけんしつ ねちゆうしやう ひと ひと
保健室も熱中症っぽい人(特に頭が痛い人)がたくさんでした。

でも、今日、明日はずずしくてびっくり!

らいしゅう すこ
来週はもう少しあたたかくなるみたいです。



とき からだ たいおんちようせつ たいへん じぶん かん かつ
こんな時、体は体温調節するのが大変です。だから自分の感じ方では
なく、きおん しつど あつ しすう あ ふくそう くふう
なく、気温や湿度、暑さ指数に合わせた服装にするなどの工夫をしまし
よう。

おも まえ すいぶん
「のどがかわいたな」と思う前に水分をこまめにとったり、タオルであせ
をふくなどして熱中症に注意して夏をのりきりましょう!



たっぷりすいみん

ねぶそくと
はらぺこのひとが
たくさんきています



バランスよいしょくじ
とくに あさごはん



かぜ
風とおしのよいふく



すいぶん
こまめに水分ほきゆう



ぼうしをかぶる
とうげこうじ
登下校時も!



タオルであせをふく

今日 10 日

けんこう も かけ
健康カードを持ち帰ります

健康カード

名前	性別	学年	学年	学年	学年	学年	学年
姓	名	男	女	1	2	3	4
学年							
学年							

ここに
サインか
押印

4月から行っています、健康診断の結果が記入されていますので、ご確認ください。
1年生の心臓検診の結果は1学期末のお知らせとなりますのでご了承ください。
確認いただきましたら、表ページのお子さんの学年の欄にサインまたは押印して学校へ返却をお願いします。

提出のメ切は 7月15日(火ようび)です

ねつ ちゆう しょう
熱中症
ふせ ぼう ぼう
防ぼう

