

ほけんだより



家庭数

令和4年5月
古ヶ崎小学校

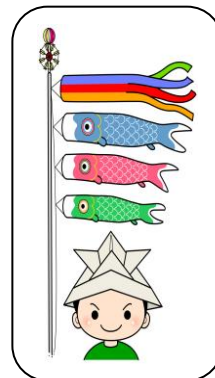
あつ ひ すず ひ かんたんさ はげ
暑い日や涼しい日、寒暖差が激しいですね。

そして新しい学年・学級の環境には慣れてきましたか？

そんな5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。

「疲れているのかな」と感じたら、無理をせず早めに休養をとりましょう。

(夜8～9時に寝られるといいですね)



★5月の健康診断

*日程は、学校だよりをご覧ください。

<p>にようけんさ 尿検査</p>	<p>ぜんがくねん 全学年</p> 	 <p>わすれずにもってこよう</p>
<p>しか 歯科</p>	<p>ひ・1・2年</p> 	<p>ちょうしょくご 朝食後、</p> <p>はみがきをしよう</p>
<p>ないか 内科</p>	<p>ぜんがくねん 全学年</p>	<p>まえ ひ にゆうよく 前日は入浴をしよう</p> 
<p>がんか 眼科</p>	<p>1・4年</p> 	<p>まえがみ 前髪が</p> <p>かからないようにしよう</p>
<p>しんでんず 心電図</p>	<p>1年</p> 	<p>まえ ひ にゆうよく 前日は入浴をしよう</p> 



うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまります



たいちょう
～～体調かんりをしましょう～～



あせ 汗のしまつをしっかりとしながら、たの 楽しんでできるといいですね。

* あさ 朝、いつもよりからだのちょうし 調子がよくないな、とおも 思ったらむりせず やす に休みましょう。

しょうじょう かせ 症状のときは、けっせき 欠席になりません。(しゅっせきていし 出席停止になります。)



* ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のためにはこまめにすいぶん 水分のほきゅう 補給をしましょう。

けがをしてしまったときは・・・

ほけんしつ くる まえ
保健室へ来る前にすること

① たんにん せんせい つた
担任の先生に伝えます



② すりきずなど、すな やよご 砂や汚れがついていたら、よくあら 洗います (→かならず)



③ ぶつけた (だぼく) ときは、すぐにすいどう 水道の水でみず ひ 冷やすとなお 治りがはやい 早いです



けがをぼう 予防のために、

しっかりとつめをきりましょう。(あし 足もわすれずに)

