

ほけんだより



家庭数

令和4年5月
古ヶ崎小学校

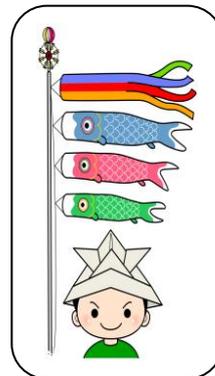
あつ ひ すず ひ かんたんさ はげ
暑い日や涼しい日、寒暖差が激しいですね。

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。

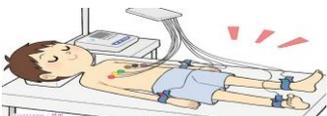
「疲れているのかな」と感じたら、無理をせず早めに休養をとりましょう。

(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 前の日は入浴をしよう</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 前の日は入浴をしよう</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、^{おも}と思ったらむりせず^{やす}に休みましょう。

^{しょうじょう}かぜ症状のときは、^{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 まえ
保健室へ来る前にすること

① ^{たんいん}担任の^{せんせい}先生に^{つた}伝えます



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



③ ^{ぶつ}ぶつけた（^{だぼく}打撲）ときは、^{すぐ}すぐに
^{すいどう}水道の^{みず}水で^ひ冷やすと^{なお}治りが^{はや}早いです



けが^を予防のために、

しっかりと^{つま}爪をきりましょう。（^{あし}足もわすれずに）

