

# ほけんだより



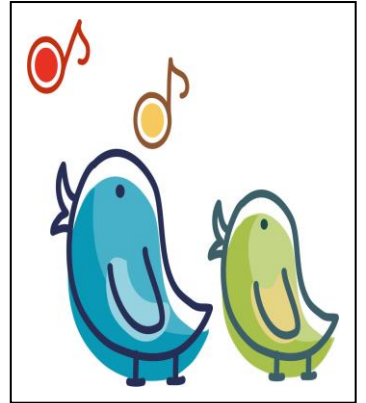
令和3年5月  
古ヶ崎小学校

新しい学年・学級の環境にも慣れてきましたか？

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。

連休中も規則正しい生活ができましたか？

「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。



おきなわ つゆい  
**沖縄が 梅雨入り**

千葉県からは遠い南にある沖縄では、いつもより早く梅雨に入ったそうです。

今年の梅雨明けは早いかもしれませんが・・・

最近気温が夏日（25度）に近い日も多く、梅雨が近づくと、暑くてジメジメした日が増えます。

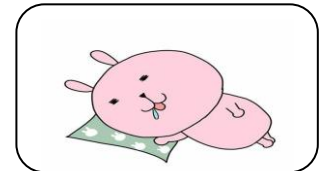
～～体調不良による早退が増えています～～



\* 朝、いつもよりからだの調子がよくないな、と思ったらむりせずに休みましょう。

かぜ症状のときは、欠席になりません。（出席停止になります。）

\* 熱中症予防のためにはこまめに水分の補給をしましょう。



\* 次の日に疲れを残さないためにも、睡眠をしっかりとりましょう。（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。



尿検査	全学年	わすれずにもってこよう
歯科	ひ・4・5・6年	朝食後、はみがきをしよう
内科	1・2・3年	前日は入浴をしよう
眼科	1・4年	前髪がかからないようにしよう
心電図	1年	前日は入浴をしよう