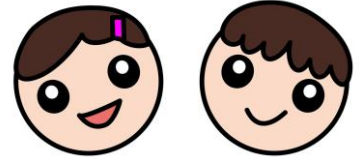


ほけんだより



家庭数
令和5年5月2日
古ヶ崎小学校

新しい環境には慣れてきましたか？朝晩の寒暖差もありますね。
そして、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時の間に寝られるといいですね)
明日から少し長いお休みです。
病気やけがに気を付けて楽しみを見つけてくださいね。



★5月の健康診断

今年度の健康診断は、多くの患者さんと接している学校医さんのときは、
念のためマスクを着けて受けることになりました。
ご協力よろしくお願いします。

<p>内科 11日(木)</p>	<p>2・3年 </p>	<p>前の日は 入浴をしよう </p>
<p>耳鼻科 15日(月)</p>	<p>1・4年 </p>	<p>耳のそうじと 髪が耳にかからないようにする </p>
<p>眼科 16日(火)</p>	<p>1・4年 2・3・6年抽出者 </p>	<p>前髪が かからないようにしよう </p>
<p>尿検査 16日(火)</p>	<p>全学年 </p>	<p>わすれずにもってこよう </p>
<p>歯科 25日(木)</p>	<p>全学年 </p>	<p>朝食後、 はみがきをしよう </p>
<p>心電図 30日(火)</p>	<p>1年 </p>	<p>前の日は入浴をしよう </p>



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^{ちようし}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。

* ^{ねつちゆうしやうよぼう}熱中症予防のためにはこまめに^{すいぶん ほきゆう}水分の補給をしましょう。

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・・・

① ^{たん にん}担任の先生に^{つた}伝えます



② ^{すりきす}すりきすなど、^{すな よこ}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}ぶつけた(打撲の)ときは、^{すぐ}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}早いです



て せい けつ たも 手の清潔を保つために

つめを^き切っておこう

せい けつ 清潔なハンカチを^も持ち^{ある}歩こう

