

保健だより

R6. 5. 2
萩野台小学校
5月号

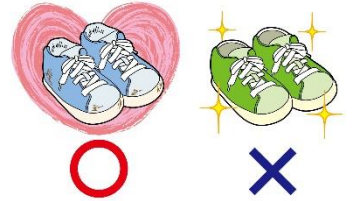
しんねんど はじ 新年度が始まって1ヶ月が経ちました。そろそろ、からだも心も少し疲れが出てくるころではないでしょうか。らいしゅう 来週は、いよいよ遠足ですね。げんき す 元気に過ごすためにれんきゅうちゅう 連休中もせいかつ 生活リズムをくずさず、はやねはやお 早寝早起き朝ごはんをこころがけましょう！



わくわくして ねむれないかもし
れないけど、ふとんに早く入り、
しっかりすいみんをとろう

はきなれた
スニーカーを
はこう

えんそくを「えがお」で
たのしむために♪

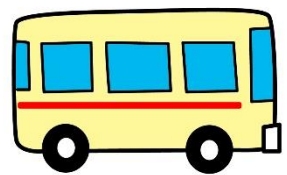


さいごまで たのしむために
あさ 朝ごはんをパワーチャージ！
た 食べすぎにはちゅういですが、あさ 朝ごはんを
しっかり食べてこよう

よ酔いやすい人は、よ酔い止め薬を
よういしよう。よる 夜、しっかりねむって
おくこともたいせつ 大切だね。



あさごはん
を食べると、
おなかも
はたらくね



30分前

ねっちゅうしょう 熱中症について

ゴールデンウィークは高温になると予想されています。
まだ、5月で暑さに体が慣れておらず、熱中症になりやすい状態です。熱中症にならないように気をつけて過ごしてくださいね。

ねっちゅうしょう 《熱中症にならないために》



☆こまめな水分をとる ☆きゅうけいをとる。 ☆外でぼうしをわすれずにかぶる。



ぞと しつない きあん
外だけでなく、室内でも、気温
しつと たか ねっちゅうしょう
や湿度が高いと熱中症にな
ります。

☆きそくただしせいかつをおくる

スッキリ調査について

5月13日(月)からスッキリ調査が始まります。①朝ごはんは食べたか、②朝の歯みがきはできたか、③爪は長くないか、④ハンカチ、ティッシュは持ってきているか、⑤早く寝ることができたかを毎週月曜日に学校でチェックをします。「昨年度は全校パーフェクトの日がなかったので、今年度は全校パーフェクトの日があると良いね」と健康委員の児童を中心に話をしています。特に昨年度は爪、ハンカチ、ティッシュに×がつく人が多かったので、ご家庭でも声かけをお願いします。

各種健康診断について

4月から各種健康診断の事前問診票の回答にご協力いただき、ありがとうございました。検診の結果、病院受診が必要な場合には、受診勧告の用紙をお渡しします。特に受診が必要ない場合は、後日、わたしの健康ノートでご確認いただくこととなります。受診勧告の用紙を持ち帰りましたら、早めの受診をお勧めします。よろしくをお願いします。