

保健だより

R8. 5. 1
萩野台小学校
5月号

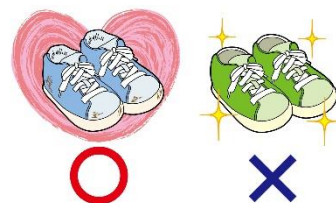
しんねんど はじ 新年度が始まって1ヶ月が経ちますね。そろそろ、からだも心も少し疲れが出てくるころではないでしょうか。5月には、いよいよ遠足がありますね。ほかにも、それぞれの学年で田植えや音楽会、器械運動交歓会などたくさんの行事が続きます。元気に過ごすために連休中も生活リズムをくずさず、はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはんをこころがけましょう！



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
スックを
はこう

えんそくを「えがお」で
たのしむために♪



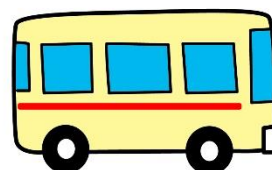
さいごまで たのしむために
あさ 朝ごはんでパワーチャージ！

た 食べすぎには注意ですが、朝ごはんを
しっかり食べてこよう

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



あさごはんを
た 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

今年も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。



外だけでなく、室内でも、
気温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18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月曜日に学校でチェックをします。週によってはチェックをしない時もあります。健康委員の児童とパーフェクトをめざして呼びかけていきたいと思います。ご家庭でも、お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、7月頃に健康診断結果一覧表を全員にお渡しする予定です。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。よろしくお願いします。