



みんなげんきね

令和元年5月14日
峰小学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。疲れは出ていませんか。

ゴールデンウィークが終わり、本格的に運動会の練習が始まりましたね。体調やけがに気を付けながら本番に向けてがんばりましょう。



にむけて

朝ご飯をしっかり食べよう。



手・足の爪を切ろう。



汗をかいたら、ハンカチや
タオルでふこう。



水分補給をしっかりと。



練習のあとは、手洗い・うがいを
しよう。



夜は早めに布団に入り、
しっかり体を休ませよう。



暑い日に気をつけて過ごそう



最近、気温がグンと上がり、半袖がちょうどよい日が続きました。気温が高くなってくる時期に注意したいのは熱中症です。気温の変化に注意して元気に過ごせるといいですね。

【衣服の調節】

暑かったり涼しかったりして5月の気温は不安定です。衣服で上手に調節しましょう。



【水分補給】

暑さになれていない体は、熱中症になりやすいです。こまめに水分をとるようにしましょう。



【紫外線】

5月頃から急増する紫外線。外に出るときは帽子をかぶったり、日焼け止めクリームをぬったりしましょう。



保護者様

～健康診断の結果について～

各検診で、医療機関での検査や治療が必要なお子様へ、結果のお知らせを配付しております（歯科検診については受診者全員に配付）。できるだけ早期に医療機関を受診してくださいませよう願いたします。

異常なしの場合は、6月末に結果一覧を「健康票」でお知らせします。よろしく願いたします。

