



ほけんだより 5月

おうちの人といっしょに読んでください。

令和4年 5月
八俣小 保健室

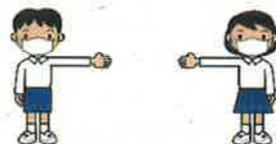
新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境にもなれてホッとすることこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時でもあります。規則正しい生活習慣を心がけ、「つかれたな」と感じたら早めに体を休めるようにしてください。

5月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
9	10	11	12	13	14	15
内科検診 (4・5・6年) 13:30~		尿検査 (前回未提出 だった人)	耳鼻科検診 (全年) 9:40~			
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
					運動会	
30	31					
運動会 振替休日	尿二次検査 (該当児童)					

健康診断も感染症に気をつけて実施しています。

- 健康診断会場が密にならないように会場内には少人数だけ入ります。
- 待っている児童も距離を保って、話をしないで待ちます。
- マスクを着用し、取り外しが必要な時は直前で外します。



5/12 (木) 耳鼻科検診 (全児童対象) について

- 前日の夜、耳のそうじをしてきてください。ご協力お願いします。



八また小学校のみなさんこんにちは！

じっしゅうせい はつみ あやか
実習生の初見 綾香です。

はつみあやかです。実習がはじまってから、みなさんとたくさんお話することができてうれしいです！みなさんの健康を守るためのお話を書いています。ぜひよんでください

がつ にち
5月28日は
うんどう会

5月に入ると運動会の練習がはじまります！あつくなってくる季節には、熱中症に気をつけましょう。

①水分ほきゅうをしっかりしよう！

「のどがかわいた」と思ったときには、カラダはすでに水分がふそくしています。

- ①外出する前 ②運動する前 ③寝る前には
かならず水分をとりましょう

めまい・フラフラする
頭がいたい・はき気が
するときは先生におし
えてね



②汗とじょうずにつき合おう！

あついい日や運動した時は、体温が上がります。脳が体温の情報をキャッチすると、体温を調節するために汗をだして体温を下げています。汗をかいたら

清潔なタオルでふいて、練習をがんばりましょう！

☆気分が悪くなったら、すぐ先生につたえよう

あついなあ

