

※おうちの人といっしょによみましょう。

ほけんだより

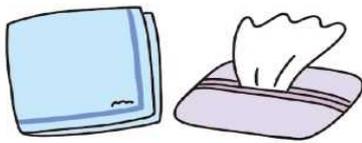


令和6年5月10日(金)
嘉島西小学校
保健だより No.3
文責:保健室 植嶋・杉本

ゴールデンウィークが終わり、いよいよ運動会の練習が始まりました。暑さも本格的になってきました。運動会に向けて自分のペースで頑張りたいと思います。身だしなみやせいけつチェックをして暑さ対策も心がけましょう。

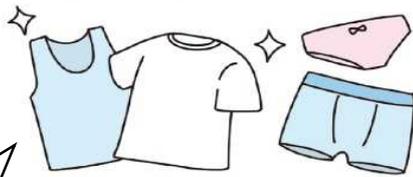
身だしなみ せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



ハンカチとは別に、汗ふき用のタオルも持ってきましょう。

□きれいな「はだ着」をつけていますか？



学校に替えのはだ着を常備しておくのもいいですね♪

□石けんを使って手を洗っていますか？



□手・足のツメはのびていませんか？



□前がみがのびて目にかかっていませんか？



□汗をかいたらこまめに着がえていますか？



手や足のツメがのびていると自分や友達をけがさせてしまったり、ツメのなかに汚れがたまってばい菌が入ることもあるよ。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう