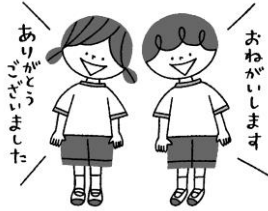


ほけんだより

5月10日号



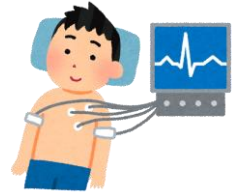
R6.5.10 No.4
山都町立蘇陽小学校
保健室
おうちの人とよんでくださいね



【心臓検診】
5月13日(月)
@保健室
11:45~

週明けの月曜日心臓検診です

1・4年生が対象です。前日(5月12日(日))は、お風呂に入るなどして体を清潔にしておきましょう。熊本県医師会心臓検診センターの方が来校されます。くださいます。上半身裸で受けるため、体育服の着用となります。体育服(体育服が洗濯中の場合は、それに替わる半袖・短パン)のご準備をお願いいたします。



集団宿泊教室

5月16日(木)~17日(金)

5年生が集団宿泊に行ってきます。
当日までの準備のひとつ。早寝、早起き、朝ご飯で体調を整えておきましょう^^

のりものよいにならないためには?

しっかりすいみんをとっておく



よいどめのくすりをのんでおく



くうふく・まんぷくはどちらもX



ともだちとたのしくすごす



熱中症予防

朝と昼の寒暖の差があります。朝は寒く、薄めの上着があるとちょうど良いですね。そうかと思うと、日中は暑くなります。外に出て元気に遊んだ後は喉が渴くので、熱中症予防のためにも「喉が渴いていなくても」水分補給をこころがけましょう。外で遊ぶときは、必ず帽子をかぶりましょう。



食べて実感! 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた?」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- ◎脳のエネルギーが補給される
- ◎体温が上がり、体がしっかり動く
- ◎腸が刺激され、スムーズな排便に

