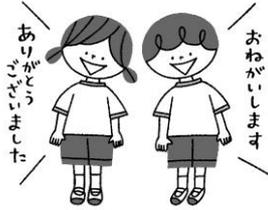


ほけんだより

5月10日号



R6.5.10

No.4

山都町立蘇陽小学校

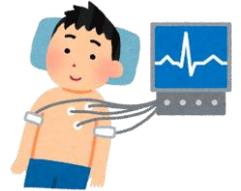
保健室

おうちの人とよんでくださいね



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

