



ほけんだより



梅雨に入り、じめじめと蒸し暑かったり、エアコンで寒くなったり、体調管理が難しい季節になりました。なんだか体がだるいな～、頭がいたいな～、気分がわるいな～など保健室に来る人も増えています。こういう時はまず生活リズム見直してみましょう。



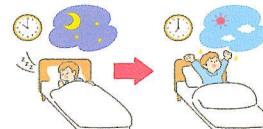
○あさごはんをしっかりと食べよう

○**早寝・早起き**→寝る時間と起きる時間を決めておこう。

8～9時間寝ると頭がすっきりするよ！

○**適度な運動**→体力づくりも大事な体調管理です。

○**動画やゲームの時間を決めよう**



フールの授業がはじまりました

プールに入る前の「3大チェック」

- つめはみじかく切っていますか？
- 水いぼやとびひ、結膜炎はありませんか？
- 朝の「カード記入」はできていますか？

こんなときは無理せず見学しましょう



熱がある、からだのだるい
はげしいせきがでている
おなかがいたい、下痢をしている
寝不足で頭がぼーっとしている

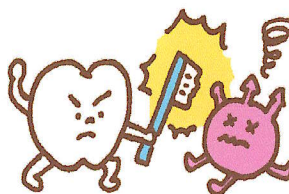
体調管理をしっかりとって楽しいフールの授業にしましょう

フッ化物洗口がはじまります

毎週水曜日の朝からフッ化物洗口を各クラスで実施します。

1回目は、17日(水)から5年生が集団宿泊だったため16日の火曜日に行いました。1年生もしょうずにぶくぶくできていました！

※フッ化物洗口の希望を変更される場合は担任の先生にご連絡ください。



保護者さま

～健診結果のお知らせとお願い～

歯科検診と視力検査の結果を封筒に入れてお渡ししています。治療が必要な人は健診結果の紙を持って医療機関へ行き、結果記入後、学校に提出していただきますようお願いいたします。また、その他の健診結果は夏休み前に配付予定にしております。

ハンカチと



まいにち
**ティッシュは毎日
もってこよう！**

1年生の男の子が毎日ハンカチを見せに来てくれます。先日の小学校の火事のニュースでも、ハンカチで口を押えている様子がながれていました。毎日の清潔と、いざというときに使えるアイテムとして準備しておきたいですね。

もってきてね



