

ほけんだより

令和6年5月17日
東小学校
保健室

いよいよ来週から本格的に運動会練習がはじまります。朝晩は涼しく、昼との温度差がありますね。まだ暑さに慣れていない中での練習です。体調に気をつけて練習していきましょう。今年は6月1日（土）運動会です。

水分補給のための水筒（お茶または水）、汗ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。

楽しい運動会にするために次のことはだいじょうぶ？

手足のつめは
みじかく切っておく

あせふきタオル
をわすれずに

運動のあとは
手洗い、うがい

くつが足に
合っている

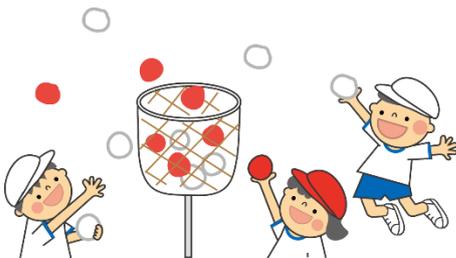


あさごはんをしっかり
食べて練習しよう

運動する時は、マスクをはずしましょう

お家の方へ

熱中症対策について



運動会当日は、天候によっては、気温の変化が大きく変わることが予想されますが、見学時間中（競技に出ないで、ほかの学年の競技見学中）は首もとを冷やすものを使用したり、タオルを日よけに使用するなど熱中症対策をお考え下さい。

- ・持ち物には必ず記名し、自分で取り扱える物をご準備ください。
- ・寒くても対応できるよう、**長袖・長ズボン**の準備をお願いします。
- ・水分も1日 十分に たりる量を持たせてください。
- ・髪が長い人は首もとに熱がこもらないように、工夫しましょう。

5, 6月の保健行事

5月21日(火) 6年 内科検診
 30日(木) 5年 内科検診
 6月 4日(火) 3, 4年 内科検診
 6日(木) 全校 耳鼻科検診
 7日(金) 2, 4, 6年 歯科検診
 11日(火) 1, 2年 内科検診

耳鼻科検診、水泳学習等あります
 おうちの方による耳のお掃除をお願いします

健康診断の結果を
お知らせしています

- かならず、家の人にわたして、いっしょに内容を見てください。
- 治りようや検査が必要というお知らせをもらった人は、家の人と相談して、早めに病院でみてもらってください。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

ハブラシをじょうずにつかっていますか？

みがく前にハブラシをチェック
 力をいれすぎないようにしてこきざみに動かす
 奥歯はつま先をつかう

ハブラシは、歯にまっすぐあてる
 前歯の内がわはかかとをつかう
 歯と歯肉のさかいめは少しかたみけて

◎ 水泳学習始まる前に ◎

6月19日プール開き

- ☆ 目や耳、皮ふの病気のちりよう おうちの方へ
- ☆ 手と足のつめ切り、耳そうじ
- ☆ 水着やタオル、使うものの記名
- ☆ 体調をととのえる(すいみん、食事)

安全な水泳学習になるよう、毎朝の健康チェックを必ずお願いします