

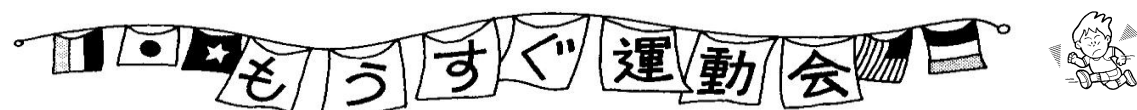
ほけんだより 5A



栃木市立皆川城東小学校 平成26年 5月

新学期が始まって1か月、新しい生活にはなれましたか。

5月はつかれのでやすい時期です。無理をしないようにしましょう。つかれを感じたら、ゆっくりすごしましょう。



運動会の練習など、外で運動する機会が多くなります。次のような点に注意しましょう。

準備運動を十分に。



朝ごはんは必ず

食べましょう。



からだのせいけつに気をつけましょう。



体の調子が悪い時は

無理をしない。



手を洗った後、洋服でふいたり、髪の毛をなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですから、きれいなハンカチでふきましょう。



ポケットの中の名コンビ

ハンカチ&ティッシュ



ティッシュがあれば、すぐ鼻がかめるので、鼻水が出ても安心。けがや鼻血のときも大かたやくします。

保健委員会を紹介します。

6年	大島 結人さん	佐柄 裕香さん	山口 竜矢さん
5年	大島 西花さん	佐柄 綺音さん	清水 駿斗さん
	関口 皓斗さん	関口 郁也さん	
4年	石川 静さん	大阿久 凜さん	笑生川 慎之介さん
	関口 海星さん	寺内 芹那さん	島坂 美空さん
			山田 煌珠さん

プール前のチェックを



5月22日にプール開きがあります。

ふだんから、健康管理に気を配り、安全で楽しいプール学習に取り組みましょう。



☆準備はOK？

□治療が必要といわれた耳や鼻、目の病気の治療が終わっていない



☆今日の体の調子は？

- 熱っぽい。
- 頭が痛い。
- げりをしている。
- のどが痛い。
- 目がかゆい。目やにがひどい。



当てはまることがある人は、おうちの人や先生に相談して、プールに入るかどうかを決めてください。



健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要とされた場合、治療のおすめのプリントをお子様を通してお渡ししています。

疾患によっては、時間が経つとともに、より重い症状へと悪化するものもありますので、なるべく早めに専門医での受診をお願いいたします。