

【家庭数配付】

Smile 5月

上尾市立東町小学校
令和5年5月 保健だより

しんがつき はじり かげつ
新学期が始まり、1ヶ月がたちました。すっかり新しい学年の顔つきになり、たいいくはっぴようかい れんしゅう
体育発表会の練習をがんばっていますね。

これから はる から なつ へ うつ か
わり目は体調をくずしやすいので、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。また、いえ こところ からだ やす
家で心も体も休める時間を大切にしましょう。

外に出て、新緑を感じよう!



5月の保健目標

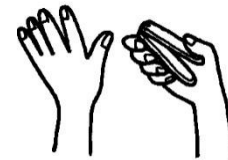
身のまわりをせいけつにしよう!



ティッシュ

ハンカチ

ハンカチ・ティッシュを持っている。



週に1回、つめを切る。



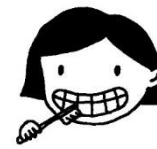
手をきれいに洗う。



うがいをする。



ポケットへ



1日3回ていねいに歯みがきをする。



お風呂に入り、せいけつな下着を着る。

せいけつな生活がすすんでできると、心が落ち着き、がんばる力がでてきます!

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる



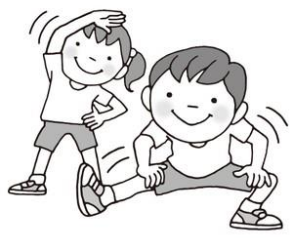
朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する



ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう!



① じゅんびうんどう準備運動をしっかりする



② すいぶんこまめに水分をとる



③ たいちよう体調がわるいときは せんせい先生につたえる



④ ぼうしをかぶる



⑤ あせタオルで汗をよくふく

7つのまちがえを
 さがそう



お願い

健康診断の結果、治療が必要な場合や、専門医に診ていただいたほうがよい場合には、その都度お知らせをしています。耳鼻科・眼科の疾病・内科につきましては、6月2日(金)までに医療機関を受診し、結果を学校までご提出ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(選別検査)のため、受診の結果異常がないと診断される可能性もあります。ご了承いただきますようよろしくお願いいたします。

