

汗ばむような暑さを感じる日が増えてきましたね。この時期は、体が汗を出すことに慣れていないため、うまく体温バランスが保てず熱中症のような症状が出やすくなります。のどが渇いたと感じた時には体の水分はかなり失われています。休み時間ごとにこまめな水分補給をしましょう。「手洗い・うがい・水分補給」を心がけて生活してくださいね。



おうちの方へ

【5・6月の保健行事について】

今現在わかっている5・6月の保健行事についてお知らせいたします。なお、変更になる場合もありますので御了承ください。

月	火	水	木	金	土
16	17	18	19	20	21
	内科検診 13:00 (1年・6年男子)		歯科健診9:00 (な・1・2・3年)	心電図検査9:00 (1・4年)	休
23	24	25	26	27	28
	尿検査2次				運動会
30	31	6/1	2	3	4
運動会 振替休業日	結核健診問診票 配付日 (2年)			結核健診問診票 回収締切日 (2年)	休
6	7	8	9	10	11
	結核健診問診票 配付日 (な・ 3・4・5年)			結核健診問診票 回収締切日 (な・ 3・4・5年)	休
13	14	15	16	17	18
	内科検診 13:00 (2年・6年女子)				休
20	21	22	23	24	25
		内科検診 9:00 (な・3・4・5年)			休
27	28	29	30		
色覚検査 (1年希望者)	色覚検査 (1年希望者)	色覚検査 (4年希望者)			

☆健康診断の後、再検査や治療などが必要な人には「健康診断結果のお知らせ」を配付しています。

用紙がお手元に届きましたら、早期に受診していただきますようお願いいたします。

なお、学校で行う健康診断は一次検査であり、異常の早期発見を目的としています。明らかに異常が見られた場合のほか、疑わしい場合にもお知らせいたします。病院等での診察の結果、「異常なし」ということもありますので、御了承ください。

☆予備のマスクを2枚、ランドセルに入れておくようにお願いします。汚れたり、落としたりしたときに使用します。

そうだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な「力」です

なや 悩みがあったり、おちこ 落ち込んだり、きぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ じぶん 自分で解決法を
 かんが 考えついたり、じぶん 自分なりの方法でモヤモヤをかいしょう 解消できればOK！ でももし、いつまでもくよくよ考
 えたり、おちこ 落ち込みからぬだ 抜け出せないときは「相談力」をはつき 発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
 わからないときは



はな 話しかけやすい人は誰ですか？
 しんみ 親身に聞いてくれる人がきつとい
 るはず。きりだし 切り出しにくいときは、
 はなし なんでもない話から始めるといい
 かもしれません。

これからいろいろな
 けいけん 経験を積み重ねていく



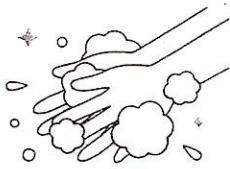
みなさんには、「相談力」も大切に
 そだ 育ててほしい「力」です。ほけんしつ 保健室
 も「相談力」のお手伝いをします！

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、
 感染症やむし歯など「病気の予防」、
 2つの目的があります。



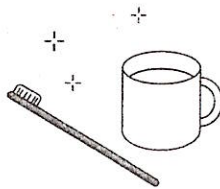
Q 清潔のポイントは何？



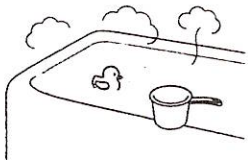
手を洗おう



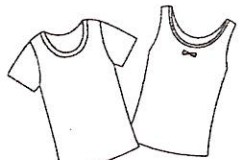
つめを切ろう



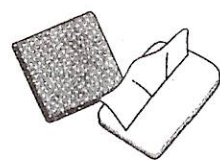
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症
 の予防のため、こまめな水分補給を習慣に
 しましょう。また、手をふくハンカチとは
 別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせて
 ください。

