



# ほけんだより 5月

下東条小学校  
ほけんしつ  
2021. 5. 6

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。新しいクラスにはなれましたか。  
楽しめている一方で、体や心が疲れている人もいます。  
毎日、元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。  
無理をせず、体や心を休める時間も大切にしてください。



きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう♪



はやね・はやおき



あさごはんを食べる



じゅうなんたいそうをする



バランスのとれた食事をする



しっかりお風呂にはいる

引き続き、朝の健康チェック 検温チェック をしっかりしましょう

## あつ 暑くなる日は熱中症に注意!!



あつ 暑くて、ムシムシする日は熱中症に気をつけましょう。

熱中症にならないために・・・



水分をこまめにとる



日陰で休憩する



風通しのよい服を着る

## 教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が  
小さくて見にくい



チョークの色が  
見分けにくい



机とイスの高さが  
あっていない



疲れが抜けない、  
人間関係で困っている

## 保護者の方へ

### 健康診断後のお知らせについて

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要だと思われるお子様には「健康診断のお知らせ」をお渡ししています。お知らせをもらった場合は、早めに医療機関を受診してください。結果につきましても、学校までお知らせください。

なお、学校で行う健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その際も、学校までご連絡ください。