

6月のほけんだより

2022年6月
東小学校
保健室

これから、熱中症に注意が必要な季節になります。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。

もうすぐ

プール授業が始まります！

プール学習

元気に楽しむために

- 朝ごはんは食べましたか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 顔色は悪くありませんか？
- ケガをしているところはありますか？

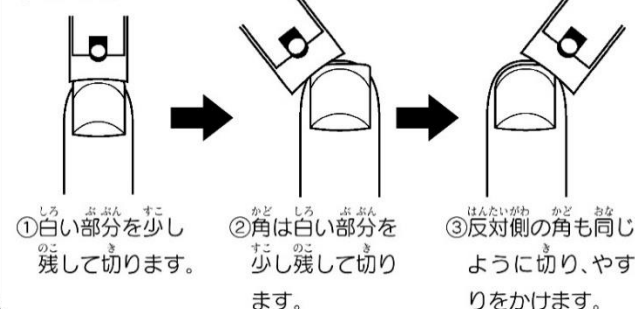


気になることがある人は、先生に相談しましょう

もしも、つめがのびていたら切りましょう。

つめを切るときは

手のつめ



足のつめ



少し多めに水筒のお茶をもってこよう

第1回「せいけつ調べ」を

保健委員会が行います！

せいけつ調べでは、保健委員会のメンバーが8時半ごろに各クラスに行き、ハンカチ・ティッシュを持ってきているか、つめを切っているかを調べます。当日、保健委員会の人々が調べ方の説明をするので、よく聞いてチェックを受けてください。結果発表は後日、お昼の時間の放送で行います。

☆日程☆

6月6日(月)	1年生・2年生
7日(火)	5年生・6年生
9日(木)	3年生・4年生

です！よろしくお願ひします！



熱中症に注意しよう！

気温と湿度が上がると「熱中症」になりやすくなります。体がしんどくなる前に、予防をこころがけましょう。



水分補給をしよう



日の当たらない場所へ移動しよう



休憩をとろう



帽子をかぶろう



暑い時はマスクをはずそう



健康な体づくりをしよう



運動と
早寝早起き
朝ごはん！