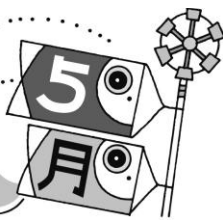


ほけんだより



令和3年(2021年)5月
豊中市立島田小学校
保健室
NO. 2



新学期が始まって1ヶ月と少したちました。5月は、新しい先生や友だちに合わせて緊張していた気持ちがやわらぎ、疲れが出る時です。

そんな時は体調をくずしたり、ケガをしたりしやすくなります。調子がわるいと感じたら、ゆっくりお風呂に入って早めに寝るなど、生活に気を付けて元気を回復させましょう！



健康診断 **まだまだ** **すまき** **続**

* 内科・歯科・耳鼻科・眼科の学校検診を、欠席などにより受けられなかった場合、校医の診療所等で検診を受けることができます。詳しくは対象の方にお知らせします。

健康診断の結果ももらったら

いろいろな健康診断の結果は、何か症状があった人にお知らせします（何もお知らせがない人は異常なし）。

結果のお知らせをもらったら、必ずお家の人に見せて、必要な治療を受けるようにしましょう。

治療がすんだら、学校に報告書を出してください。



あつくなってきました
「ぼうし」「すいとう」
わすれずに！

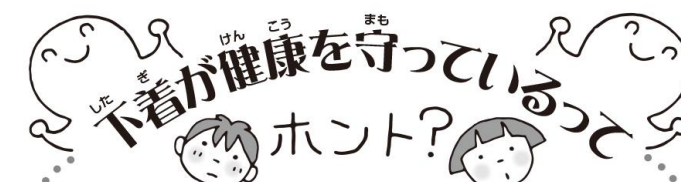
お天気によって、はださむい日もありますが、晴れた日は暑さも感じられるようになってきました。

晴れた日、学校に来る時や帰る時、外あそびをする時には、かならず「ぼうし」をかぶりましょう。

また、一年間を通して水分補給は大切ですが、汗をかいた後はしっかり水分をとらなければいけません。

学校に来る時、かならず「水とう」をもってきましょう。

暑さになれていないと熱中症になる危険性も高くなるので注意しましょう！



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



わすれないでね！



耳鼻科検診を受ける人は不織布のマスクをお願いします

耳鼻科検診日程：5月18日(火)1年生全員と2年生の一部

20日(木)4年生全員と3・5・6年生の一部

2・3・5・6年生で検診を受ける人は担任の先生から連絡があります。

検診を受ける人は、検診をスムーズにするため、布やウレタンではなく不織布のマスクの着用をお願いします。

(家に不織布のマスクがない場合は担任にお知らせください。)