

ほけんだより

No.7
2020.7.8
野畑小学校
ほけんしつ

まいにち む あつ ひ
毎日、蒸し暑い日が続いています。

ほけんしつ たいちよう く ひと
保健室に体調 がわるくて来る人のなかには

ね 寝るのがおそかったり、あさ 朝ごはんを食べていない人がいます。



ねぶそく あさ た ねच्चゅうしょう
寝不足や朝ごはんを食べていないと、熱中症
にもかかりやすいです。

はやね はやお あさ た
早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べることを

こころ げんき
心がけて、元気にすごせるようにしましょう！

～おうちの方へ～

○引き続き、朝の健康観察と健康観察カードの記入をよろしくお願ひします。
蒸し暑い日が続き、疲れもたまり体調をくずしやすいです。かぜ症状があったり
体調がよくないときは、おうちで休養してください。
また、ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてください。
○熱中症予防のためにいつもより少し多めのお茶をもたせてください。
熱中症対策として、保健室にスポーツドリンクとタブレットを常備しています。
○視力検査・聴力検査で所見のあった人には、プリントでお知らせしています。
学校の検査は、診断をするものではなく病気や異常の疑いを調べるスクリーニング
検査ですので、病院で詳しくみてもらってください。
受診されましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。また、学校生活で配慮
することがありましたらお知らせください。

みんなが元気にすごすために

～おうちを出る前に忘れ物がないかチェック！！～

けんこうかんさつ 健康観察カード



まいあさ たいおん きにゆう
毎朝、体温をはかってカードに記入しよう。

たいちよう わる とき おり やす
体調が悪い時は、無理をせずゆっくり休んでね。



ハンカチ・ティッシュ

てあら ひっす
手洗いの必須アイテム！

いつも、ポケットに入れておこう！！



マスク

まいにち わすれ
毎日、忘れずにもってこよう。



ランドセルに予備を入れておくと忘れたときや汚れたときに安心。

すいとう ぼうし 水筒と帽子

なつ げんき す ひっす
夏を元気に過ごすためのための必須アイテム！

おお おめのお茶をもってきて、のどがかわいたなど感じる前に

のみましょう。とうげこう そと あそ ぼうし わす
登下校や外で遊ぶときは、帽子も忘れずにね！

あつ いきぐる
暑くて息苦しかったりしんどいときは

マスクをはずして一呼吸しよう。

すぐにつけられるように、かたほう
片方のゴムはかけておこうね。

