

# ほけんだより 5月

千早小吹台小学校  
保健室 2017.5.26

朝と夜はすずしくても、昼間は汗ばむことがありますね。そんなときには、汗をふくタオルやハンカチ、水分をとるための水筒が必要です。すでに熱中症のニュースも聞きます。こまめにお茶を飲みましょう。



また、新学期からの疲れがたまりやすい時期なので、疲れを感じたら、早めに寝て体を休ませましょう。

## みつけてね あなたにあったリフレッシュ

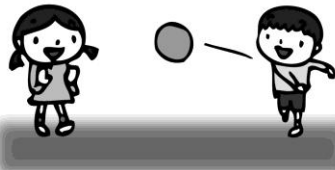
おいしいものを食べる



ぐっすりおむる



かるい運動・外あそび



おんがく音楽をきく



毎週水曜日に、5・6年生の保健委員さんが、「せいけつけんさ」をしてくれています。

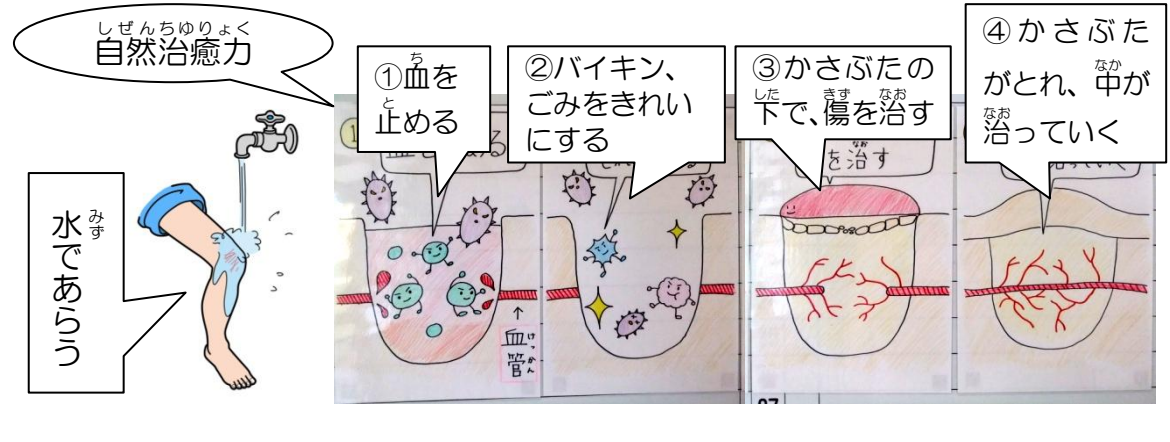


はんかち・ティッシュはいつも準備し、つめは短く切られていますか？たくさん〇がもらえるように、頑張りましょう。

# けがの話をしました！

5月の体重測定の際に、けがについての話をしました。けがをしたとき・・・。傷の表面には、たくさんのバイキンがついています。少し痛いですが、頑張って水できれいにあらいましょう。傷のところだけではなく、周りもきれいにあらいましょう。私たちの体のすばらしい仕組みである「自然治癒力」についても話しました。

けがをしたとき、ほとんどの子が、保健室に来る前に、水であらってきてくれています。その調子で、続けてください。

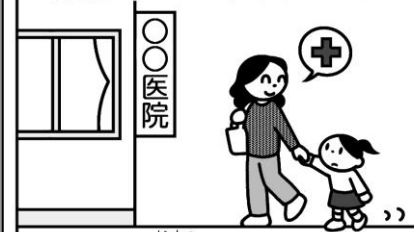


## おうちの方へ～健康診断の結果について～

すでに終わったもののうち、詳しく調べる必要のある人には、お知らせの用紙を渡しています。受け取られましたら、なるべく早く病院へ行ってください。また病院の結果を学校までお知らせください。よろしくお願いたします。

## 健康診断

「治療のおしらせ」をもらったら



はやめにお医者さんにいきましょう