

ほんだより

すこ 健やか

2号

令和4年5月30日
第五福田小学校 保健室

5月になると日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきました。朝と夜は涼しいですが、日中は日差しが強く、汗をかくような暑の日もあります。体が暑さに慣れていない今、急に暑くなった時に熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分補給を忘れないようにしましょう。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

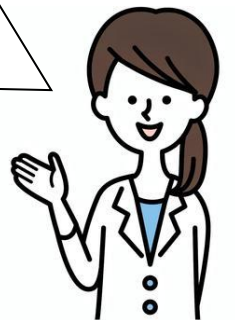
結果から振り返ってみよう

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院で診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯が見つかった人は、食事のあとは歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を確認してみてくださいね。



健康診断の結果をお知らせします

定期健康診断の結果、治療や再検査が必要な人にお知らせを配付しています。自分の体について知ることはとても大切です。時間を見つけて病院を受診するようにしましょう！



新年度でちょっと疲れたら...

休日は

リフレッシュ&リラックス

間違いは全部で7つ!! みつけられるかな?



新年度でちょっと疲れたら...

休日は

リフレッシュ&リラックス

6月は歯科検診があります

歯科検診でのお約束

- ① 歯科検診当日の朝は、食後は歯みがきを丁寧に行きましょう。
- ② 先生へのあいさつを忘れずに!
- ③ 健診中は、静かにしましょう。

