

保健だより

令和8年5月13日
川波小学校 保健室

5月の保健目標
自分の体をよく知ろう

気温差などで体調をくずしやすい季節です

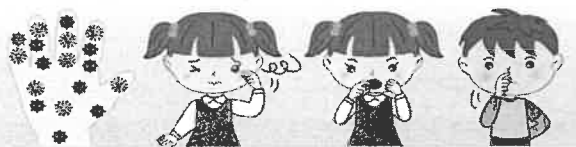
連休も終わり、学校の活動がいよいよ軌道にのってきました。いよいよ今週は玉江大会。4～6年生は練習に励んでいます。昨年は、雨に見舞われ寒い玉江大会でしたが、今年は暑くなりそうです。まだ、体が暑さに慣れていない時期なので、水分補給をしっかりと、体調をくずさないよう気をつけたいと思います。疲れも出るので、疲れを残さないよう、睡眠をしっかりとることを意識しましょう。6年生は、来週修学旅行もあります。

「早ね・早起き・朝ごはん」に心がけ、体調をくずさないよう気をつけましょう。



手洗いをしっかりとしましょう！

手についたウイルスや
ばい菌は目はな口から
からだの中に入ってくる



手あらいは いつしたらいいかな



トイレのあと・くしゃみやせきのあと・そうじのあと
ペットをさわったあと・かえったとき・しょくじのまえ



手洗い実験で、洗ったつもりでも、洗えていなかったところを、白く光らせています。そこに注意して手洗いをすると、手はピッカピカ!!

14日(木)に耳鼻科検診があります。

軽く耳そうじをしておくとういことと思います。奥まですると傷つくこともありますので、耳鼻科でとってもらおうと安全な場合もあります。



こうがいかつどう
校外活動がはじまります！！

かくがくねん がくしゅう こうがいかつどう
各学年の学習で、校外活動がはじまります。まだ、あつ からだ な
暑さに体が慣れていないので、
あつ たいさく じぶん からだ じぶん まも
暑さ対策をしっかりと、自分の体は自分で守りましょう！



き
気をつけたいこと

- ・ きんちょうしたり、わくわくしたりして、すいぶん
水分をとるのを
わすれてしまうことがないようにしましょう。
- ・ まだのどがかわいていないからと、のどがかわくまですいぶん
水分を
とらないでいて、ぐあい わる
具合が悪くならないようにしましょう。

そのために…

たいさく
そのための対策として

- ・ すいぶん おお じゅんぴ
水分はいつもより多めに準備していきましょう。
- ・ のどがかわくまえ すいぶんほきゅう
前にこまめに水分補給をしましょう。
- ・ て まえ かなら すいぶん と
出かける前に、必ず水分を取ってからいきましょう。
- ・ ほれいざい くび ひ じゅんぴ
保冷材や首を冷やすものなどを準備しましょう。
- ・ ひ
日なたにでるときは、ぼうしをかぶりましょう。
- ・ すいみんをしっかりとして、つかれを取りましょう。
- ・ あさ かなら た
朝ごはんは必ず食べましょう。
- ・ ちょうし わる はや し
調子が悪いときは、早めに知らせてください。



こうがいがくしゅう げんき おこな き
校外学習を元気に 行 うために気をつけましょう！！