

ほけんだより

白鳥小学校第2号
令和4年5月2日

新緑の美しいさわやかな季節がやってきました。また、運動するには心地よく、外で元気に遊んでいる子たちをたくさん見かけます。しっかり体を動かして、心も体も元気に過ごしましょうね！

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

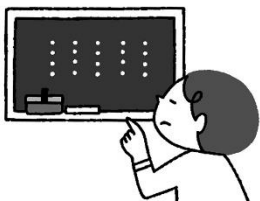
新しいクラスになって一ヶ月が経ちました。日常生活で不便を感じることはありませんか？

積み重ねのガマンが体や心の不調として現れることがあります。毎日を快適に過ごすために、身の回りの環境を確認してみましょう。

黒板の字が見にくい

机やイスの高さがあっていない

なんとなく気分がさえない



環境を整えるために、自分一人ではどうにもできないことがあります。困ったことや気になることがあれば、お家の人や担任の先生に相談してみてください。もちろん保健室でもお待ちしております♡♡



いま 今から始める熱中症対策！

熱中症は夏の暑い日だけに起こるわけではありません。急に気温が上がり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないために、熱中症を引き起こすことがあります。熱中症にならないためにも、日頃から予防をしっかりと行っていきましょう。

こまめな水分補給をする



ぼうしをかぶる



日かげで過ごす



つかれたら休む



苦しいときはマスクを外す



保護者の方へ

4月から引き続き、健康診断が行われております。学校の定期健康診断では、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にもお知らせをしています。そのため、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関へ受診されることをお勧めします。

